



Suivez l'Eco Guide

des pratiquant.e.s de montagne



POUR UNE MONTAGNE EN TRANSITION,
PASSONS À L'ACTION



Édito

Emily Harrop

*Membre de l'équipe de France de ski et d'alpinisme,
première place au classement général
de la coupe du monde 2021/22*

“

La montagne est, par définition, un excellent moyen de se connecter à notre environnement. Elle est le premier témoin du changement climatique. Y pratiquer des activités permet de prendre du recul sur ses enjeux, et donne l'envie de s'impliquer davantage dans sa protection.

Pour moi, vivre en montagne est un privilège : elle nous donne tellement ! Mais il faut un retour, un respect profond afin de la préserver, et ce, pour continuer à profiter de ses bienfaits. En montagne, les événements liés au changement climatique sont visibles tous les jours. J'ai ressenti ces dernières années beaucoup de tristesse et d'impuissance face à tous ces faits. Mais mon engagement se concrétise désormais, en devenant actrice et non plus spectatrice, avec notamment l'association Mountain Riders ; et au quotidien, par de petits gestes : ramassage de déchets sur les sentiers, limiter ma consommation d'eau, faire le tri, favoriser le covoiturage et les transports publics... En bref, comme le disait Confucius : *“ celui qui déplace une montagne commence par déplacer des petites pierres ”*.

”



SOMMAIRE

04 / T'en es où dans ta pratique ?

Fais le bilan !

07 / Ma pratique en montagne

18 / Textile & matériel

32 / Alimentation

40 / Mobilité

46 / Déchets

54 / Le Flocon Vert

55 / Mountain Riders, késako ?





T'enes où
dans ta
pratique ?





Ma pratique en montagne

1. Si un sentier est autorisé à différentes pratiques, quelle est la règle de priorité à respecter ? Dans l'ordre de priorité...
 - a. Équestre–Piéton–Cycle ;
 - b. Piéton–Cycle–Équestre ;
 - c. Yéti–Cafiste–Piéton.
2. Lors d'un bivouac, dans quel sens orientes-tu ta tente ?
 - a. L'ouverture doit être du côté instagrammable du paysage ;
 - b. L'ouverture doit être du côté du vent ;
 - c. L'ouverture doit être opposée au vent.

Textile & Matériel

1. En moyenne, combien d'articles textile un français achète-t-il chaque année ?
 - a. 14, comme le nombre de sommets de plus de 8 000 mètres ;
 - b. 42, comme la pointure que t'aurais du prendre pour être à l'aise dans tes chaussons ;
 - c. 73, comme le plus beau département de France (vous avez dit objectivité ?).
2. Qu'est-ce que l'économie de la fonctionnalité ?
 - a. Acheter ou louer un service plutôt que le produit en lui-même ;
 - b. Réparer un produit plutôt que le mettre à la poubelle ;
 - c. Taper fort sur mon appareil pour qu'il se remette en marche.

Alimentation

1. Combien émet la production de 100g de steak ?
 - a. 100 g de CO²... Facile ton jeu !
 - b. 4 kg de CO² ;
 - c. 12 kg de CO².
2. Que signifie l'appellation "Label Rouge" ?
 - a. La prochaine piste de ski aura une bonne pente !
 - b. Le produit respecte un cahier des charges avec des standards de qualité supérieure à la moyenne ;
 - c. Le produit a été transformé et élaboré dans une zone géographique déterminée.

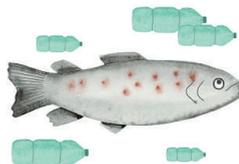


Mobilité

1. Quelle est la bonne équivalence parmi les propositions suivantes ?
 - a. Un trajet en voiture émet 15 fois plus que s'il était réalisé en TGV ;
 - b. Un trajet en voiture émet 60 fois plus que s'il était réalisé en TGV ;
 - c. Un trajet en TGV émet 3 fois plus que s'il était réalisé en jet privé.
2. Quel Pass te permet de voyager sur les réseaux ferroviaires de toute l'Europe ?
 - a. Le Pass Liberté ;
 - b. Le Pass Interrail ;
 - c. Le Pass Partout.

Déchets

1. Quelle part des déchets en mer provient d'une activité terrestre ?
 - a. 10% ;
 - b. 50% ;
 - c. 80%.
2. Qu'est-ce que la méthode BISOU ?
 - a. Une méthode pour apprendre à réutiliser des contenants ;
 - b. Un moyen de vérifier que son achat répond bien à un réel besoin ;
 - c. Un moyen de draguer des touristes sur la terrasse du restau d'altitude.



Ma pratique en montagne



La montagne, un espace préservé

Un parc national est par définition un territoire délimité et préservé. La France en compte 11, répartis sur l'ensemble du territoire. Ils abritent en leur sein une biodiversité exceptionnelle et variée. La qualité de leurs paysages et de leurs patrimoines culturels attirent chaque année des touristes de plus en plus nombreux.

Les parcs nationaux français se composent de deux espaces distincts, où les règles diffèrent.

Le cœur : Cet espace, qu'il soit terrestre ou marin, bénéficie d'un statut de protection. Chaque parc détermine la bonne pratique des activités humaines afin qu'elles aient le moins d'impacts possibles sur les milieux naturels et la biodiversité. Les usagers doivent respecter ces règles, qu'ils soient propriétaires, professionnels ou visiteurs de passage.

L'aire d'adhésion : Sauf décision locale particulière, cette zone n'est pas soumise à une réglementation environnementale particulière. Cependant les communes qui la composent s'engagent, via la charte du parc national, à mener des actions en faveur du développement durable.

Voici les réglementations communes aux parcs nationaux :

- Faites le moins de bruit possible
- Laissez les fleurs et les fruits aux animaux
- Rempportez vos débris avec vous.
- Évitez à tout prix de faire du feu
- Laissez vos chiens à la maison.
- Le bivouac, le VTT, le parapente et la pêche sont soumis à des réglementations variables en fonction des parcs et des saisons : pensez à vous renseigner auprès des parcs !

En respectant ces quelques règles de base, tu permets à la montagne d'être ce pour quoi nous l'aimons.



Un espace à partager

Faunes, flores, des zones protégées à respecter

- Baisse le son Gaston
En montagne, les humains sont les animaux les plus bruyants. Pendant tes sorties, notamment en hiver, sois discret : laisse la musique au chalet, oublie ton drone et parle doucement.
- En cas de rencontre
Si tu as la chance d'apercevoir un animal, observe-le de loin et ne t'approche pas. S'il t'a vu, ce qui est certainement le cas, arrête-toi. Cela lui permettra d'évaluer le danger et de partir tranquillement, sans trop dépenser d'énergie.
- Cherche l'info
Pour éviter de déranger un animal, le plus efficace est de connaître son comportement et son lieu de vie en fonction de la saison. Avant tes randonnées en montagne, pense à te renseigner auprès des parcs nationaux, parcs naturels régionaux, Office national des forêts ou au point d'information de la destination pour connaître les endroits sensibles. Les différents parcs organisent régulièrement des moments d'échange autour de la faune sauvage, n'hésite pas à y faire un tour !

Pour être au clair en hiver

En hiver, tu entres dans un monde vulnérable. Les animaux doivent faire face à des conditions de vie éprouvantes. Certains d'entre eux ont des stratégies de survie spécifiques : ils se nourrissent sur leurs réserves de graisse et passent la plupart de leur temps dans des cachettes pour se protéger des prédateurs ou dans des igloos pour rester au chaud. En pénétrant dans leurs zones d'habitation, les animaux te perçoivent comme un danger. Ils peuvent s'affoler et prendre la fuite, brûlant ainsi leur précieuse réserve d'énergie. En hiver plus que jamais, les animaux ont besoin de calme et de paix : notre espace de jeu est leur espace de vie, et il est donc impératif de le respecter.

Cyclistes, agriculteurs, randonneurs et chiens de troupeaux

La montagne est un magnifique espace, qui peut profiter à tous, à condition d'y respecter les besoins de chacun, qu'il soit randonneur, cycliste ou encore agriculteur.

Repère bien les sentiers qui correspondent à ton niveau de pratique : il existe des chemins balisés pour les randonneurs et d'autres pour les cyclistes. Des espaces partagés, des espaces séparés ! Si un sentier est autorisé à différentes pratiques, il y a une règle à respecter, celle de la priorité :

équestre > piéton > cycle.

Les uns comme les autres sont par ailleurs priés de bien rester sur les sentiers balisés, pour ne pas nuire à la faune et la flore.

Veille également à respecter les pâturages que tu risques de rencontrer. Ne traverse pas les enclos, ou tu risques d'être surpris par les chiens de trou-

peaux. Ces chiens sont éduqués non pas pour être agressifs mais pour être dissuasifs. Ils peuvent s'approcher de toi pour te sentir, et parfois en aboyant. Dans ce cas, arrête-toi, et garde ton calme. Laisse-le t'identifier, en te plaçant de profil. Évite son regard, ne fais pas de gestes brusques. Éloigne-toi tranquillement sans le menacer ou crier. Ce n'est pas un animal de compagnie classique, donc photos, caresses, et snacks sont à prohiber. De manière générale, contourne le troupeau, même s'il est sur ton chemin, et reste à l'écart des bêtes. Si tu es en vélo, descends de ta monture. S'ils ne sont pas accompagnés de gardiens (chiens), laisse tranquille les troupeaux de vaches et chevaux (alpagas, buffles, etc.). Leurs petits sont mignons, mais il est probable que leurs mères n'apprécient que tu fasses avec eux des selfies. Et n'oublie pas que tu boxes pas dans la même catégorie.

Ce bon vieux bivouac

Le bivouac est une super expérience, mais il est important de bien le préparer afin de respecter le milieu. Pour cela, détermine ton itinéraire précisément, ses étapes, la distance parcourue, le dénivelé, le temps de marche. Utilise des cartes topographiques (sur Géoportail) ou les différents sites Internet et applications. La météo est également un facteur important, renseigne-toi, par exemple avec MétéoBlue, Météociel etc. et les bulletins locaux. Repère les différents endroits où tu peux bivouaquer, en tenant compte de la nature du terrain et de la réglementation en vigueur. À défaut, identifie les solutions de repli en cas d'imprévu : refuges, cabanes, échappatoires etc. ainsi que les points de ravitaillement en eau et en nourriture sur le chemin.

- Pour dormir :
 - une tente 3 ou 4 saisons, facile à transporter ;
 - un matelas pour plus de confort et s'isoler du sol ;
 - un duvet adapté aux températures prévues.
- Pour le cass'croûte :
 - un réchaud portatif (attention à prendre la cartouche compatible avec le réchaud) ;
 - une "popote" : casserole, couvercle, couverts, assiettes, verres ;
 - un couteau ;
 - des aliments peu volumineux, rapides à cuire et nourrissants (semoules complètes...).
- Pour frimer (et aussi avoir chaud) :
 - une sous-couche thermique ;
 - une polaire ;
 - une doudoune ;
 - une veste coupe-vent et imperméable ;
 - un bonnet (même en été) ;
 - des vêtements pour la journée et des vêtements secs pour le soir.
- Les autres essentiels :
 - une lampe frontale chargée ;
 - un moyen de communication : téléphone, radio...
 - de quoi se repérer : topo guide, carte IGN, gps, application mobile de GPS, boussole (apprends à t'en servir en amont) ;
 - une trousse de secours (pansements, gels spéciaux ampoules, doliprane, smecta, spray désinfectant antiseptique, bande extensible, sparadrap, (solution composé floral courage), petits ciseaux, compresses, sérum physiologique, tire-tique, couverture de survie) ;
 - une pastille assainissante pour l'eau ;
 - des boules quies ;
 - un savon et dentifrice biodégradables. Le savon d'Alep peut servir à la fois de savon, dentifrice et nettoyant de plaies. Il est 100% végétal ;
 - chapeau/casquette, lunettes de soleil et crème solaire (n'en mets pas des tonnes, les lacs et rivières n'ont pas à ressembler aux plages basses après le naufrage de l'Erika) ;
 - une trousse de bricolage : scotch américain, cordelette pour des réparations diverses.

Je teste le matériel avant de partir,
c'est bien plus simple de découvrir la notice
sur mon tapis, tranquillement chez moi.





Où est-ce que je campe ?

Je ne m'installe pas dans des milieux sensibles ; zones protégées, zones humides. Piétiner ces endroits a des conséquences dévastatrices pour le milieu.

Je me tiens à distance (> 70 m) des lacs et rivières : la faune sauvage vient s'y désaltérer, je lui laisse la place. Je suis chez elle !

Dans les endroits fréquentés, je choisis un emplacement qui a déjà été utilisé pour ne pas piétiner de nouveaux endroits : on les reconnaît facilement, le sol garde la trace des tentes.

Infos sécurité et confort

- J'évite les cuvettes et les abords des rivières, en cas d'orage je risque de me retrouver dans l'eau.
- Je reste éloigné des falaises et zones d'éboulis.
- J'évite les cols et les crêtes, où le vent est toujours plus fort : l'idéal est d'avoir un rempart naturel contre le vent.
- Les forêts sont souvent plus abritées, mais attention en cas de fort vent ou d'orage. Avoir un point d'eau à proximité me facilitera la vie !
- Je choisis un sol plat, sec et meuble, dans un endroit ensoleillé le soir et/ou le matin.
- J'oriente la tente pour que les ouvertures soient à l'opposé du vent.

Brisons le tabou : chier en montagne !

On y passe tous, et pourtant on oublie souvent d'en parler.

L'idéal serait de les ramener avec toi jusqu'à une poubelle (comme avec ton chien et les trottoirs des villes).

Sinon, le mieux, c'est de creuser un trou et de faire dedans avant de recouvrir.

Ne pas faire à côté d'un ruisseau, ni en acrobatie en forte pente.

La bonne ressource : " *Comment chier dans les bois* " de Kathleen Meyer.

L'option refuge, pourquoi pas ?

Un refuge de montagne n'est pas seulement un lieu d'hébergement et de restauration. Il constitue un but de randonnée à lui seul. Il fait figure de gîte d'étape pour les alpinistes aguerris mais aussi d'agréables chalets bucoliques pour les familles et marcheurs de tous niveaux.

Ambassadeur d'une nature sauvage et fragile, le gardien assure l'entretien et la préservation du refuge afin d'y accueillir les visiteurs. Dans un environnement grandiose mais quelquefois

hostile, il apporte ses connaissances du milieu, transmet les valeurs de son métier, partage son émerveillement pour la montagne, conseille, assiste, veille à la sécurité et réconforte. Avec humilité et enthousiasme, il contribue à enrichir l'expérience des visiteurs et facilite leurs découvertes, qu'il s'agisse de néophytes ou d'alpinistes aguerris.

Dans la plénitude des grands espaces, le refuge invite à la contemplation. On renoue avec l'instant présent, la simplicité et la nature.

Première expérience en refuge ? Quelques règles d'usage facilitent l'organisation. On t'explique tout !

- > **La réservation** : le site internet du refuge propose la réservation en ligne. Tu peux également prendre contact par téléphone ou par mail afin de réserver les nuitées, repas et pique-niques du lendemain. Tu peux signaler tes éventuelles allergies ou intolérances alimentaires. En cas d'annulation, n'oublie pas de prévenir !
- > **L'arrivée** : prends la précaution d'annoncer une heure approximative de ton arrivée et essaye d'être au refuge au moins 30 minutes avant le repas du soir (19h00). Une fois arrivé, tu peux te déchausser : des chaussons sont mis à ta disposition.
- > **À table** : un menu unique est préparé par le gardien du refuge à partir de produits locaux et de saison. Prendre part au service et au débarrassage est une aide appréciée !
- > **Dans les dortoirs** : tu es invité à respecter les horaires et le silence. Au matin, chacun range son couchage, pour faciliter la vie en communauté.
- > **L'énergie** : produite sur place par générateurs photovoltaïques, l'électricité est réservée au bon fonctionnement du refuge. Mieux vaut être autonomes pour vos propres appareils !
- > **L'eau** : le refuge est alimenté en eau grâce à des réserves d'eau de pluie ou des captages. Si le refuge dispose de douches, l'eau chaude se partage entre les occupants. Merci d'économiser les ressources !
- > **Les déchets** : en altitude, les déchets ne sont pas collectés. À toi de descendre tes détritiques dans la vallée. Un geste précieux pour la nature (et pour le dos des gardiens).
- > **Le départ** : prêts à te lancer sur les sentiers ? Pense à prévenir le gardien que tu quittes les lieux.

U n e s p a c e s é c u r i s é

Allô le camp de base, c'est quand l'urgence ?

Appeler les secours ce n'est pas anodin, en montagne encore moins. En terrain montagnard, tu engages ta responsabilité mais aussi celle des gens qui sont formés à te venir en aide, si tu en as besoin (même si on ne te le souhaite pas). Alors en plus des précautions à prendre avant de chausser ton équipement de rando, il y a quelques règles à bien garder en tête.

Si tu te retrouves bloqué sur un itinéraire, que tu ne peux pas rebrousser chemin, éviter le passage difficile ni tirer un rappel de réchappe, si l'orage menace ou en cas d'accident, n'hésite pas : appelle les secours. Ne prends pas de risques inconsidérés pour te sortir de ce mauvais pas et n'attends pas trop longtemps, il sera plus facile pour les secours de te trouver et de te mettre en sécurité s'il fait jour et si l'orage ne bat pas son plein !

Alors si je me retrouve dans cette situation, j'appelle qui ?

Le seul, l'unique numéro d'urgence en montagne c'est le 112. C'est simple, efficace, facile à retenir, c'est gratuit et surtout, c'est un numéro prioritaire et accessible même en zone frontrière ou si ton service est limité. Bon, par contre, il n'est pas magique et il faut quand-même avoir du réseau... et la montagne n'est pas vraiment reliée à la 5G.

Et maintenant, je leur dis quoi ?

Les informations dont les secours ont besoin pour te venir en aide doivent être claires et concises. L'idéal, c'est de pouvoir leur indiquer le lieu dans lequel tu trouves le plus précisément possible : le massif, la commune, ton itinéraire et même les coordonnées GPS si tu es un chevronné des applis de traçage. Ensuite, il faudra décrire les éventuels blessés (âge et état de santé), les signes qui permettront aux secours de te reconnaître (couleurs de vos habits, de vos sacs...) et les conditions météo dans lesquelles tu te trouves. Et pour finir, une fois que tu leur as donné ton numéro de téléphone, tu restes en sécurité et.. tu attends.

Ils sont là ! Comment je leur facilite le travail ?

S'ils arrivent en hélico, ça va souffler fort : range tes sacs, cordes, vestes pour éviter de les voir s'envoler et surveille les chutes de pierres éventuelles.

On est rarement tout seul en montagne, alors quand tu vois l'hélicoptère s'approcher, adresse leur les signes de reconnaissance internationaux, histoire qu'ils soient sûr de secourir les bonnes personnes.



Dernière étape : apprendre le renoncement

C'est un principe de base des pratiques de montagne, rester humble et prudent. L'objectif principal, c'est pas le pic, le lac... mais c'est de rentrer en bonne santé !



Un espace à apprécier

Slow, un concept à méditer...

Matthieu Chambaud

*Accompagnateur en moyenne montagne
et réalisateur du film Via Alpina–L'envers du chemin*



Mes longues itinérances solos en Europe (traversée des Pyrénées, Via Alpina), m'ont ouvert les yeux sur un aspect méconnu de la rando : son pouvoir à nous ramener à l'instant présent.

D'expérience, cette réalisation est d'autant plus accessible que l'on choisit de partir en autonomie et de dormir en bivouac. Ce mode de voyage permet, d'une part, d'avoir une grande liberté d'itinéraire et, d'autre part, de mieux s'immerger dans le milieu.

Quand les murs des refuges et des cabanes disparaissent, les toiles de tente constituent des barrières plus poreuses... à l'intérieur desquelles l'infusion alpine continue. Avec ma tente, ma destination quotidienne se dilue. J'ai de l'espace pour accueillir et savourer l'imprévu.

Pour arriver à cette (dé)connexion, je conseille de rester en petits groupes (j'encadre moi-même des groupes de 4 personnes maximum) sur des séjours

itinérants relativement longs (je pars au moins 4 jours). En petits groupes, nous restons discrets et évoluons en totale autonomie. Nous choisissons notre rythme, nous adaptons aux conditions climatiques, et nous laissons plus facilement aller aux rencontres avec la nature ou d'autres montagnards. J'aime rester plusieurs heures à observer des chamois, m'émerveiller longuement devant le scintillement du soleil sur les vaguelettes d'un lac cristallin, ou encore, discuter sans empressement avec un berger bavard !

Durant la journée, les pauses sont importantes. Lors de mes séjours, je les veux nombreuses. Avec mes groupes, nous en profitons pour prendre le temps de communiquer sur nos états physiques et psychologiques ainsi que nos attentes et envies pour la suite. Cela permet d'ajuster régulièrement notre parcours et de coller au mieux aux aspirations de chacun.

Cette attitude nous permet d'apprécier chaque moment de la journée sans être focalisé sur un objectif précis.

L'itinérance est un formidable moyen pour prendre le temps, pour faire corps avec lui. C'est ce que j'aime appeler "*habiter le temps*". Dans ce bon tempo, on laisse du silence et de l'espace pour s'écouter, pour faire à nouveau confiance à son instinct et redevenir acteur de sa propre vie.

Bref, cette expérience "*Slow*" a une portée bien plus large que la randonnée, c'est un nouveau mode de vie dans lequel on est conscient, on prend le temps de faire les choses (ou de ne pas les faire !).

Un intérêt majeur : lorsqu'on est réellement présent à ce que l'on fait (ou de ce que l'on consomme), notre empreinte écologique est réduite sans avoir à faire d'efforts particuliers.

Et si être "*éco-responsable*", c'était simplement de vivre "*Slow*" ?

Mes conseils si vous voulez commencer la Rando en mode Slow :

1. Partez sur plusieurs jours, je trouve que 3 est un minimum pour "*être présent*".
2. Soyez conscients de vos "*vrais*" objectifs / attentes derrière le trek : prendre du temps pour vous, défi physique, contemplation...
3. Réaliser un plan en adéquation avec vos attentes et votre niveau physique (ou ceux du groupe) en incluant beaucoup de marge à votre parcours : journées en dessous de votre niveau, jours de repos...
4. Réajuster le plan sur le terrain en fonction de la météo, de votre forme physique et de vos envies ! En groupe il faut prévoir des espaces pour que chacun puisse s'exprimer.
5. Faire beaucoup de pauses – même petites ! Elle permet de couper le mouvement et de se reconnecter à ses envies / besoins (et prendre les décisions dans ce sens).

”

Le conseil final !

Lors d'une itinérance en montagne, il y a une chose de sûr, il n'est pas possible de tout prévoir ! Plutôt que de combattre ces aléas (ce qui peut engendrer des situations dangereuses), laissez de la place à l'imprévu, restez humble et plein de belles choses vous arriveront !



Textile & matériel





Bon. On va pas se mentir, tout n'est pas gagné dans le secteur de la mode. Pollution des eaux, utilisation de pesticides, production de déchets... L'industrie du textile a aussi sa part de responsabilité dans le dérèglement climatique et on n'est pas là pour dire le contraire.

Fidèles à nos valeurs depuis plus de 20 ans, on est plutôt là pour t'apporter des solutions concrètes afin que tu y voies plus clair : comment mieux choisir ton matos ? Et comment le faire durer ? Faut-il encore tout acheter neuf ? (spoiler : non).

Attache tes chaussures et mets ta Gore-Tex... C'est parti !

Q u e l q u e s c h i f f r e s

- > **Entre 2000 et 2015** : +100 % de production de vêtements... alors que la population mondiale a augmenté de +16 %.
- > **Sur la même période** : -20% d'usage des produits. Triste mais logique : on possède de plus en plus de fringues, mais il n'y a pas plus de jours qu'avant pour les porter...
- > **Créée en 2008**, Shein (temple de la fast-fashion) réalise désormais 10 milliards de dollars de chiffre d'affaires annuel. Patagonia a mis 50 ans pour réaliser 1 milliard.
- > **2,8 milliards de pièces textile**, linge, chaussures sont mis sur le marché français chaque année. Nous sommes 67 millions de Français, cela donne donc **42 pièces** (textile, linge, chaussures) par français par an, en moyenne...



Il en pense quoi, Flo ?

Florian Palluel

*Responsable de la durabilité pour la marque Picture, consultant en stratégie RSE,
animateur MYCO² (atelier d'empreinte carbone individuelle)
et membre du collectif En Mode Climat.*



Un point très important à avoir en tête : l'augmentation de l'impact environnemental de l'industrie textile ne provient pas de l'augmentation de la pollution par vêtements mais bien de la hausse constante du nombre de vêtements fabriqués, induit par le modèle de fast fashion. Bien sûr qu'il faut connaître les postes d'émissions principaux d'une chaîne d'approvisionnement textile pour tenter de réduire l'impact, mais cette vision technique se heurtera toujours à un problème de volume. On fabrique trop !

Cette surproduction et surconsommation est le problème numéro 1.

Car au final, tu pourrais tout à fait bosser sur tes étapes clés d'émissions pour développer des produits bas carbone... puis les produire en masse, tout faire pour pousser les gens à les acheter, faire des soldes dessus, du black friday, renouveler les collections toutes les 3 semaines... Oups, ce modèle existe déjà ! On en voit bien la limite

C'est quoi l'état des lieux aujourd'hui dans ce secteur ?

À l'échelle de l'industrie, honnêtement, on assiste à une sorte de brouhaha incessant autour des matières recyclées, de la circularité, du packaging, des certifications, etc. pour repeindre en vert cette dynamique de volume et de ventes. Cela embrouille énormément le consommateur final, même si ces sujets sont importants.

Pour une note plus positive et pour recentrer sur Picture : après le sujet du volume de production, le 2^e grand sujet d'impact concerne l'origine de l'électricité qui alimente les machines de filature, tissage et teinture. Électricité d'origine fossile d'un côté (charbon, gaz) ou bas carbone de l'autre (nucléaire + tous les renouvelables) mais très souvent il s'agit d'un mix de plusieurs sources. Cela conditionne largement l'intensité carbone du produit fini.

Mener la transition énergétique des chaînes d’approvisionnement, ou cibler des pays de production déjà bas carbone dans leur manière de produire l’électricité sont 2 enjeux majeurs.

C’est quoi tes conseils pour un pratiquant qui souhaite acheter une nouvelle veste ?

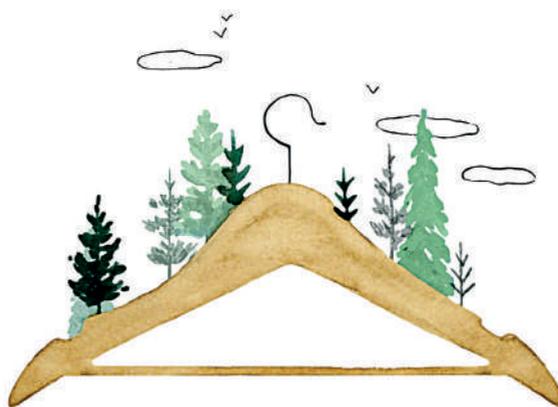
Premièrement, de quel usage parle-t-on ? Une poignée de jour dans l’année ou une utilisation assez régulière ? Dans le premier cas, louer sa veste sera plus intéressant.

Ensuite, si un besoin régulier est avéré, il peut regarder sur le marché de la seconde main ou se connecter avec ses potes.

Enfin, dans le cas d’un achat neuf, je donnerais comme priorité les indicateurs suivants :

1. Engagement, valeurs et business model de la marque visée : cela va déjà bien éclairer le consommateur, notamment sur le respect social des travailleurs ;
2. Durabilité et origine ;
3. Chimie associée (notamment le sujet des PFC dans l’outdoor) ;
4. Choix des matières ;

Et ensuite, une fois que la veste est sienne : la faire durer, la porter, l’entretenir, la réparer si besoin !



Rappel des bases avec la Green session

On n'allait pas s'élancer sans parler d'eux. La Green Session, c'est l'association portée par **Vincent** et **Pierre**, deux passionnés de glisse qui accompagnent les pratiquants à adopter un mode de consommation plus durable sans tomber dans les pièges du greenwashing.

Leur bible : **le guide du skieur éco-responsable**, un concentré de solutions pour comprendre comment bien s'équiper de manière efficace sans trop polluer (rassure-toi, malgré le nom, ça marche carrément pour une pratique l'été).

Après la parution de notre feu Eco Guide du matériel de montagne, ils ont repris le flambeau en actualisant les données et en apportant un point de vue très enrichissant.

Règle des 3 couches, choix des matières,... On pourrait t'en parler pendant des heures, mais ils l'ont fait avec brio !

On t'invite donc à aller **consulter ce guide disponible gratuitement sur leur site internet** pour tout comprendre sur le dessous des vêtements outdoor.

www.lagreensession.com

L e b o n e n t r e t i e n

Savais-tu que selon les vêtements, jusqu'à **80 %** de leur impact carbone était lié à leur usage ?

Attends attends, tu m'as perdu là... Ça pollue de porter une veste ?

Quand on parle de l'usage, c'est principalement lié à l'entretien des vêtements : c'est-à-dire le lavage, le séchage ou encore pour certains le repassage.

Quelques conseils pour un peu plus de sobriété :

- Je lave à 30° C : un lavage à 30° C consomme 2 fois moins d'énergie qu'à 40° C et trois fois moins qu'à 60° C ! La température indiquée sur l'étiquette est celle à ne pas dépasser.
- J'optimise le remplissage du tambour : une machine bien remplie est plus économique que 2 machines en mode "éco" .
- Je fais sécher dans le jardin ou sur l'étendoir (ou tancarville, appelle-ça comme tu veux) dans mon appartement.
- J'évite le repassage lorsque c'est possible pour une réduction supplémentaire de 9 % de l'impact environnemental.

Enfin, se pose la question essentielle : est-ce nécessaire de laver ses vêtements après chaque port ? Pas forcément !

- Avec une première couche en laine mérinos (qui est hydrophobe et évacue la transpiration), tu peux attendre plusieurs jours avant de la laver.
- Avec un vêtement en polyester, tu peux appliquer un produit antibactérien qui évitera les mauvaises odeurs et te permettra de le porter un jour de plus à chaque fois. C'est un peu plus polluant à la base, mais les économies se feront sentir après !
- Exemple ultime avec le jean : un jean de qualité peut attendre plusieurs mois avant d'être lavé !

La bonne réparation

On l'oublie parfois mais réparer est un moyen simple et très sympa pour prolonger la vie de ses objets ou leur donner une seconde vie.

Pour les petits accrocs “ *de tous les jours* ”, il est possible de réparer les trous dans tes vêtements en faisant un peu de couture et quelques retouches.

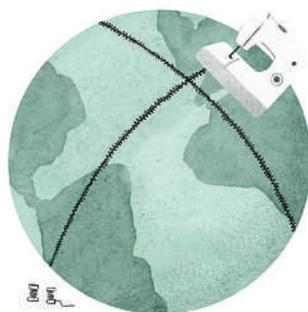
Si tu ne sais pas comment manier les aiguilles, lance toi dans un stage couture !

Internet est aussi rempli d'astuces ou tutoriels où tu trouveras de nombreuses astuces au poil : **I Fix it**, communauté d'entraide autour de la réparation de matériel, ou bien la plateforme **Product Care** de **Patagonia**.

www.fr.ifixit.com

www.eu.patagonia.com/fr/fr/product-care

N'oublie pas que de nombreuses marques proposent aussi des services de réparation des produits hors garantie pour les textiles ou pour le matos : il est possible de renvoyer ton produit pour savoir s'il est réparable ou non. Et puis, il existe également des kits de réparation des tissus disponibles auprès des revendeurs. Renseigne-toi en magasin !



Z e p l a c e t o b e !

Ami habitant ou simplement de passage dans les Alpes, on te partage nos deux bonnes adresses (testées et approuvées de nombreuses fois) pour réparer ton matériel et le faire durer le plus longtemps possible. Avec en prime, la rencontre de passionnés de montagne (et de leur métier) qui auront à cœur de vous partager leur savoir-faire !

Cordonnerie Chez Yves, Chambéry



40, Galerie de la Chartreuse
73 000 Barberaz

Atelier Henri Canin, Grenoble



17-19, Avenue Rochambeau
38 100 Grenoble

Les bonnes adresses en ligne

Leur nom ne te dit peut-être pas grand chose, ils sont pourtant aux côtés de la plupart de tes marques préférées pour assurer avec eux la réparation de tes articles.

Si tu as besoin de conseils pour l'entretien d'un vêtement ou que tu souhaites le faire réparer, tu peux faire un tour du côté de chez **Green Wolf** ou de **Goodloop**, deux structures engagées pour faire perdurer ton matos favori... Et même lui donner une touche unique !

www.green-wolf.fr

www.goodloop.fr

La bonne astuce !

Ton textile est peut-être sous garantie ! Pour le savoir, contacte le magasin dans lequel tu l'as acheté ou directement la marque. Dans ce cas, tu pourras le faire réparer directement par le service de la marque.



L a b e l s

“ La confiance n’exclut pas le contrôle ! ”

En bas de chaque étiquette, au dos de chaque packaging... Il n’y a plus un vêtement qui n’ait pas un label garantissant l’éco responsabilité, la faible empreinte carbone ou les conditions de travail décentes lors de la production de l’article.

Preuve que le secteur s’est amélioré au cours du temps ? En partie oui, mais certains ont également profité de cette profusion de labels pour s’en attribuer des beaucoup moins engageants et honorables.

Une fois de plus (on vous les avait présentés dans notre Eco Guide du matériel de montagne), on s’en remet au formidable travail d’Eco-Sapiens (le projet est porté aujourd’hui par une jeune association, “ *Les solutions existent* ”) qui dresse une liste des bons labels de l’industrie textile... et des truands !

LES TOPS

Fair Wear Foundation



La garantie d'une marque avancée sur les questions sociales : pas de travail forcé, pas de travail des enfants, salaire décent, liberté syndicale... Les entreprises volontaires sont accompagnées par la fondation, seules les plus avancées ont le droit d'afficher le logo.

L'avis d'Eco-Sapiens : " On aime le processus d'amélioration continue des marques. Il est obligatoire de suivre au moins 90% de ses fournisseurs pour afficher son appartenance à la fondation. "

œko-Tex



Le premier label visant à garantir des textiles exempts de produits toxiques pour le corps et pour l'environnement.

L'avis d'Eco-Sapiens : " Pour des textiles sans poison. Un label fiable mais qui peut aussi certifier des matières synthétiques et donc polluantes en amont. "

GOTS - Global Organic Textile Standard



GOTS certifie l'origine biologique du coton, il est issu d'une harmonisation de sept acteurs historiques.

L'avis d'Eco-Sapiens : " Label fiable prenant en compte des critères environnementaux bien sûr mais aussi sociaux. "

LES BONS

Cosmebio



Label français qui certifie des produits cosmétiques écologiques et biologiques.

L'avis d'Eco-Sapiens : " Un label de base pour les cosmétiques. "

Ecolabel européen



Certifie le respect de critères environnementaux communs à l'Union Européenne sur tout le cycle de vie du produit.

L'avis d'Eco-Sapiens : " Un bon label régulièrement mis à jour mais qui certifie une proportion de produits (20 %) plutôt qu'un objectif de qualité. "

FSC



Certifie que le bois qui a été utilisé dans un produit provient de forêts ou de plantations gérées de manière responsable et durable.

L'avis d'Eco-Sapiens : " Un bon label pour lutter contre la déforestation et l'exploitation illégale de forêts. Depuis quelques années cependant, FSC subit des critiques justifiées. "

LES BOF



PEFC

Un label initié par les industriels du bois qui vise à certifier une gestion “durable” de la forêt.

L'avis d'Eco-Sapiens : “ Un label commercial peu efficace et peu contraignant. ”



NF environnement

La certification écologique officielle française.

L'avis d'Eco-Sapiens : “ Un label fluctuant selon les catégories de produits certifiés. ”



Plastiques recyclables : PET-PP-PEHD

Précise que le plastique est recyclable et précise sa nature.

L'avis d'Eco-Sapiens : “ Peu lisible pour le grand public. ”

LES TRUANDS



Point Vert

Le logo indique que l'entreprise cotise à un système global de tri, collecte sélective et recyclage des déchets d'emballages ménagers.

L'avis d'Eco-Sapiens : “ Toutes les entreprises doivent cotiser, par ailleurs il n'incite pas à la réduction des déchets. ”



Tidy man

Le logo invite le consommateur à jeter l'emballage dans une poubelle.

L'avis d'Eco-Sapiens : “ Il n'incite pas à réduire les emballages. ”

La liste n'est pas exhaustive et on t'invite à aller faire un tour sur leur site pour avoir un aperçu complet de la liste des labels, valable également pour l'alimentaire, la construction ou encore l'informatique !

www.eco-sapiens.com/infos-sapiens/labels

Les bons plans pour la seconde main

Parce qu'on pense à la planète et aussi à ton porte-monnaie (ça te laissera un budget tartiflette plus conséquent), on te partage nos bonnes adresses pour dénicher des pépites en seconde main !

Le textile de seconde main, c'est un marché de plus d'un milliard d'euros en France en 2020 et l'outdoor n'échappe pas à la règle : 42 % des Français

pratiquant plus de 3 jours d'activité outdoor par an ont réalisé des achats en seconde main au cours des 12 derniers mois.

En même temps, est-ce qu'on a vraiment besoin d'une veste neuve pour la porter 3 fois par an ? Et cette tente qui a déjà un peu voyagé, elle est quand même belle, non ?

Campsider, la Gore-Tex d'occasion 2.0

Campsider, c'est une plateforme dédiée à l'équipement de sport de seconde main. Vestes, chaussures, skis, montre connectée... Tu trouveras tous les équipements nécessaires, que ce soit pour ta randonnée journalière, le trek de ta vie ou l'anniversaire de tes enfants.

Et comme on n'insistera jamais assez sur la qualité, tous les articles sont vérifiés par des experts avant d'être mis en vente.

www.campsider.com

Les Occaz' du Vieux

L'institution Au Vieux Campeur, présente dans plus d'une dizaine de villes en France, propose également un coin dédié à la seconde main, avec pour chaque article une vérification approfondie. De quoi profiter de l'expertise du Vieux !

www.auvieuxcampeur.fr/coin-des-affaires/seconde-vie

Le conseil pour acheter de la seconde main en ligne

Demande les mensurations ! Elles sont quasiment tout le temps disponibles sur les sites professionnels, et les particuliers peuvent également les prendre pour toi. Ensuite, tu n'as plus qu'à comparer avec un de tes vêtements préférés.

Location is the new achat

On le disait il y a déjà plus de 10 ans : En 6 mois, 99% de ce que l'on a acheté se retrouve à la poubelle. Seulement 1% reste... À l'heure de l'épuisement des ressources naturelles, de la raréfaction de certaines matières premières, est-ce bien raisonnable de continuer d'acheter à un rythme aussi effréné ?

C'est là que l'économie de fonctionnalité rentre en jeu. La quoi ?

L'économie de fonctionnalité, c'est remplacer la notion de vente d'un objet par celle de la vente de l'usage de cet objet. De la location par exemple !

Un exemple commun est celui de la perceuse : une perceuse est utilisée 12 minutes en moyenne dans sa vie ! Est-ce que ça vaut le coup que tout le monde en ait une chez soi ?

Si tu as un usage occasionnel de ton matériel de montagne, tu peux opter pour la location, qui réduira aussi ton budget investi là-dedans. L'avantage écologique est double : déjà, car un objet peut servir à plusieurs personnes et éviter la surproduction de ces articles.

Surtout, c'est le fabricant (ou le revendeur) qui reste propriétaire du matériel : il a donc tout intérêt à prolonger sa durée de vie au maximum !

La marque **Picture Organic Clothing**, déjà bien engagée sur les sujets de durabilité, a lancé récemment un service de location de son matériel. Plus besoin de passer par les cases lavage, réparation, entretien et stockage !

www.picture-location.com

Tu peux également regarder chez **Les Petits Montagnards**, qui proposent également du matériel de camping avec plusieurs marques à leur catalogue.

www.lespetitsmontagnards.com

Besoin de matériel spécialisé pour les enfants ? Dans la même veine, **Yapu-k & Co** propose un service de location adapté pour les bouts de choux !

www.yapukandco.com

Enfin, **Decathlon**, via sa marque **Quechua** propose aussi une solution de location de bivouac ou de camping.

www.location-tente.decathlon.fr

Ce n'est qu'un au revoir...

Ça y est, après des années de bons et loyaux services, tu décides de faire du tri dans ton placard et de te séparer de ton matos un peu vintage. Mais s'il est encore en bon état, tu peux lui donner une toute nouvelle utilité !

On te présente deux acteurs sur qui tu peux compter pour t'aider à donner une seconde vie à tes articles (il y en a en réalité beaucoup plus !). Ne te fies pas à la consonance anglaise, ils se trouvent plus proches de chez toi que tu ne le penses.

Riders for Refugees

Chaque année, l'association haut-savojarde organise des collectes à travers la France et l'Europe afin d'apporter un peu de chaleur aux personnes qui ne sont pas équipées pour l'hiver. En 2020, ce sont plus de 12 000 vêtements qui ont été récupérés !

Retrouve les dates et lieux des prochaines collectes sur leur site.

www.ridersforrefugees.com

Recycle your boots

Lorsque les chaussures de ski usées arrivent en fin de vie, elles terminent souvent dans une déchetterie ou sont brûlées dans des usines de transformation des déchets en énergie.

Le groupe Tecnica te propose de rapporter ton ancienne paire (quelle que soit la marque) chez un de leurs revendeurs. Ils la recycleront ensuite en te proposant de suivre en temps réel toutes les étapes du recyclage. Une belle occasion de comprendre les différents procédés de revalorisation d'une paire de boots !

www.blizzard-tecnica.com

Alimentation





Petit tour d'horizon de notre alimenta- t i o n

C'est quoi le problème avec la viande ?

C'est l'aliment le plus émetteur de gaz à effet de serre : pour 100g de steak (25g de protéines), 12 kg de CO² sont émis. Euh, ça veut dire quoi ? Que tu émetts autant qu'un aller Grenoble–La Plagne. Ça fait cher le steak non ?

“ Eh Edgar, c'est quoi la solution pour les viandards ? ”

- Les viandes moins émettrices ? Pour te donner des idées, le poisson d'élevage, la volaille ou le porc sont 10 fois moins polluants. Le souci avec le bœuf ? Les émissions de méthane sont trente fois plus “*réchauffantes*” que le CO².
- Acheter ta viande localement
- Réduire ta consommation de viande

Et le reste ?

Peu importe l'aliment, s'il n'est pas local, son transport a un impact sur l'environnement. À titre d'exemple, 1 kg d'avocats en provenance du Chili et voyageant en avion émet 13 kilos d'équivalent CO² contre 20 fois moins par bateau. Et même sans tenir compte du transport, manger un légume hors-saison implique une forte consommation d'énergie liée à la culture sous serre. Les tomates et les fraises de janvier ont donc un coût beaucoup plus élevé que celui affiché en magasin...

Quelles alternatives ?

- Les légumes : pense au local, et de saison. ça coûte moins cher et ça a plus de goût. Et en plus, tu fais vivre ta région.
- Manger bio : limiter les pesticides préserve la faune et la flore

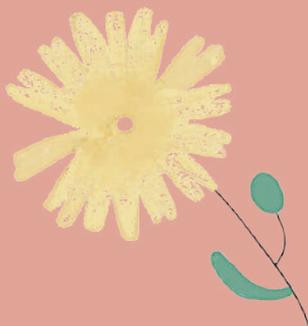
PS : le sais-tu ? Aujourd'hui en France seulement 1 agriculteur sur 5 est en circuit court.

Trop de contraintes pour toi ? Internet est une vraie boîte à idées :

- Le site de la biocoop propose des recettes en fonction des saisons et de ton régime alimentaire. Et pour ton portefeuille : le coût de ta recette s'affiche par personne.
- Tu as l'habitude de te faire livrer tes courses ? Le magasin en ligne La Fourche propose du bio à petits prix.
- Plein de sites et de groupes Facebook existent. Les mots clefs ? consommation locale, consommation écolo, cuisine zéro déchet, recettes de saison, anti-gaspi...

Quelques comparaisons :

- Tu peux trouver tes 100 g de protéines journalières dans plusieurs aliments, dont les émissions de CO² sont bien différentes. 100 g de protéines issues de la viande de bœuf, c'est l'équivalent de 50 kg de CO² émis alors que pour la même quantité de protéines, des légumes secs émettront entre 0,4 et 1,2 kg de CO².
- Lorsque un bœuf est produit en Europe de l'Ouest, son empreinte carbone est 4 fois plus faible que s'il est produit en Asie du Sud ou en Amérique Latine.
- Dans la même philosophie, des haricots verts génèrent 23 kg de CO² s'ils sont importés par avion contre seulement 1 kg s'ils sont produits localement.



Les labels ? À quoi ça sert ?

Il s'agit d'un moyen de garantir aux consommateurs plusieurs choses :

- Tous les acteurs de la filière ont respecté les conditions de fabrication du cahier des charges
- Le produit est issu d'un territoire précis

AOP - Appellation d'Origine Protégée



À quoi je sers ? À garantir au niveau de l'UE que le produit a été transformé et élaboré dans une zone géographique déterminée.

AOC - Appellation d'Origine Contrôlée



À quoi je sers ? À garantir au niveau français que le produit a été transformé et élaboré dans une zone géographique déterminée. Je suis une étape vers l'AOP.

IGP Indication Géographique Protégée



À quoi je sers ? Européen, je suis un label qui garantit que le produit est lié à un territoire dans sa production, son élaboration ou sa transformation.

Label Rouge



À quoi je sers ? Français, je suis un gage de qualité : les produits qui me veulent ma jolie tête sur leur emballage doivent respecter un cahier des charges.

AB - Agriculture Biologique



À quoi je sers ? Si tu me vois, c'est que le produit est 100 % bio (ou composé à 95 % de produits agricoles bio s'il est transformé).

STG - Spécialité Traditionnelle Garantie



À quoi je sers ? Européen, je protège une recette traditionnelle (les méthodes de mamie, c'est moi qui en suis le garant).

Le saviez-vous ?

En 2021, c'est l'huile de noix du Périgord qui a obtenu son AOP et donc sa production (en Aveyron, Charente, Corrèze, Dordogne, Lot et Lot-et-Garonne) est protégée au niveau européen.

Témoignage de quelqu'un qui essaie !

Margaux

Stagiaire chez Mountain Riders.



Vous avez-dit cuisine saine, équitable et écologique ? D'accord, je peux tenter ! Mon retour d'expérience en tant qu'étudiante m'aura au moins appris une chose : mixer mes valeurs éthiques, environnementales, mes horaires d'étudiante en prépa et mon budget dans une même recette relève d'une sacré performance d'acrobate ! Je vous ai déjà dit que l'équilibre n'est pas mon premier atout ? En bref, si le changement radical est souhaitable, y aller pas à pas est selon moi la meilleure stratégie contre le découragement. Alors, en vrac, bio, local et de saison ? Pourquoi pas, mais dans l'ordre et sans pression !

PS : la bonne nouvelle c'est qu'on n'est jamais tout.e seul.e, en panne d'inspiration ? Lis la suite !



Vous avez dit Zéro Déchet ?

Jérémie Pichon

Premier salarié de Mountain Riders,

Jérémie Pichon a publié avec Bénédicte Moret "Famille zéro déchet, Ze guide".

Petit zoom sur ce personnage inspirant
dans la noble quête du zéro déchet dans la cuisine...



Attends, avant de m'engager dans la démarche, donne-moi 3 bonnes raisons de me mettre au Zéro Déchet dans ma pratique en montagne :

- C'est bon pour ta santé et tous les écosystèmes, on n'a jamais envie de retrouver les déchets dans l'eau, le sol, l'air ou les pâturages.
- C'est bon pour ton porte-monnaie : acheter moins, de qualité et en bonne quantité !
- C'est pratique : ton furoshiki est multi usages : nappe, serviette...

Et tu peux m'expliquer le problème avec le plastique ?

Le plastique dans la nature se fragmente pour devenir des micros puis nanoplastiques qui vont entrer en profondeur dans la chaîne alimentaire, se stocker dans les organismes dont l'homme ! Et comme il fonctionne comme une éponge et absorbe toutes les molécules toxiques qu'il touche, c'est un fléau environnemental et sanitaire ! On le retrouve partout, dans l'eau, dans l'air... y compris dans nos montagnes les plus reculées mais qui sont arrosées par les pluies chargées en molécules de plastique.

Ok, et donc pour tendre vers le Zéro Déchet, je commence par le plastique ?

Dans le mille Emile ! Les emballages agro-alimentaires jetables à usage unique constituent un tiers de ta poubelle. Sors de la grande distribution et va vers les circuits courts ! Et ne compte pas sur le recyclage comme la solution miracle, c'est juste une illusion...

Et pour le pique-nique zéro déchet en montagne, je fais comment ?

Plein de solutions existent, et les meilleures sont celles qui te plaisent. Si tu veux des pistes : gourde et tasse inox, sac en tissu et furoshiki, couverts pliables... Seront tes meilleurs amis ! Préfère la salade et le sandwich maison dans ton bento ou tuptup, pas de déchets, ta santé te dit merci et ton producteur local aussi ! Au passage, ton furoshiki est plus instagrammable que ton papier alu !

Quel conseil donnerais-tu à un pratiquant de la montagne qui veut se lancer dans le Zéro Déchet pour son alimentation ?

Le plus important c'est de commencer ! Donc, pour préserver ta motivation, vas-y à l'envie, commence par le plus simple. Et n'oublie pas, l'échec fait partie du parcours. Comme on dit, c'est comme ça qu'on apprend, alors no panic !

Le mot de la fin ?

Y a pas d'énergie verte, il n'y a pas de croissance verte, il n'y a pas de recyclage écologique : la seule chose verte et durable, ce sont nos modes de vie : il va donc falloir changer nos comportements. Vivre mieux avec moins : la sobriété c'est la clef !

”





Bon la démarche c'est bien, mais concrètement, je mets quoi dans mon assiette ? Justement, les Energy Balls, tu connais ?

Parole à Virginie Michel

Naturopathe.



Voici une recette saine et simplissime (vous pouvez le faire avec des enfants) de **biscrus** !

En effet, pas besoin de cuisson pour ces gourmandises à glisser dans votre sac à dos. Contrairement à des barres énergétiques du commerce, pas d'emballage (vous pourrez les transporter dans une petite boîte), pas de sirop de glucose et autres sucres ajoutés non plus.

Ces petites boules d'énergies feront de parfaites collations sans déchets (vous pourrez les transporter dans une petite boîte).

Ces petites "balls" vous apporteront des glucides rapides et lents grâce aux fibres et aux bonnes graisses qu'elles contiennent et surtout des minéraux et des vitamines qui vont de pair avec l'apport énergétique... surtout pour les sportifs ! Ici, pas de sucre ajouté, ou autre sirop de glucose dénué d'intérêt nutritionnel.

Et ce n'est pas tout, c'est une recette sans gluten et végan... de quoi ravir tout le monde !

Enfin, vous pourrez décliner et adapter la recette à l'infini (enfin presque...) suivant les provisions du placard, éventuellement les possibilités du territoire pour le local et vos goûts.

Le principe est simple :

Mixer un oléagineux (famille des noix, noisettes etc.) + un fruit séché (raisin, dattes etc.) + un peu d'huile de coco ou de purée d'oléagineux, pour la cohésion.

Ingrédients :

- 150 g de fruits séchés au choix : raisins secs, abricots, pâte de dattes, figues
- 100 g de fruits oléagineux : amande, noisettes, noix, sésame... selon vos envies et ce que vous avez dans le placard !
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco voir de purée d'amande
- 3 pincées de sel
- Facultatif : noix de coco râpé pour l'enrobage, cacao. Vous pouvez également ajouter des flocons d'avoine.

La préparation :

- Dans un Blender, mixez les noix.
- Ajoutez les fruits séchés (raisins...) et l'huile de coco, puis mixez de nouveau.
- Pour former les balls avec vos mains après avoir prélevé un peu de pâte à l'aide d'une cuillère.
- Facultativement, rouler les boules dans la noix de coco râpée ou cacao si ça vous plaît !
- Une fois toutes les balls faites, laissez 1 à 2 heures au réfrigérateur avant de consommer (l'huile de coco fige et permet une meilleure cohésion).
- Conseil de maman pressée : il est également possible d'étaler le mélange sur une grande plaque, puis de bien tasser en gardant un petit centimètre d'épaisseur. Pour enfin découper en mode quadrillage à l'aide d'une roulette (celle pour couper la pizza, vous voyez ?)... Cette astuce me permet d'éviter l'étape de façonnage en boule...



”

M o b i l i t é



“ Après 1h de vélo, 125 m de D+ et 9 km de route. Après m’être rendue compte que j’avais que 2 vitesses sur l’engin et un pneu dégonflé. Après avoir fait un malaise et mangé un abricot dans un champ. Après avoir quémandé un verre d’eau dans un bar. Puis marché sur plusieurs km en poussant cet engin de malheur. Mais après être arrivée vivante au travail. Je peux affirmer une chose : être une bobo en ville c’est bien plus simple qu’être une bobo savoyarde. ”

SMS reçu un matin d’Eva, en stage chez Mountain Riders, été 2022

Eh oui Eva, la mobilité en montagne, ce n’est pas une mince affaire. Première source d’émission d’une station (**57 % des émissions de gaz à effet de serre**, les fameux GES), le transport des visiteurs est un élément de réflexion central des territoires et un levier essentiel pour réduire son empreinte lors de sa pratique outdoor.

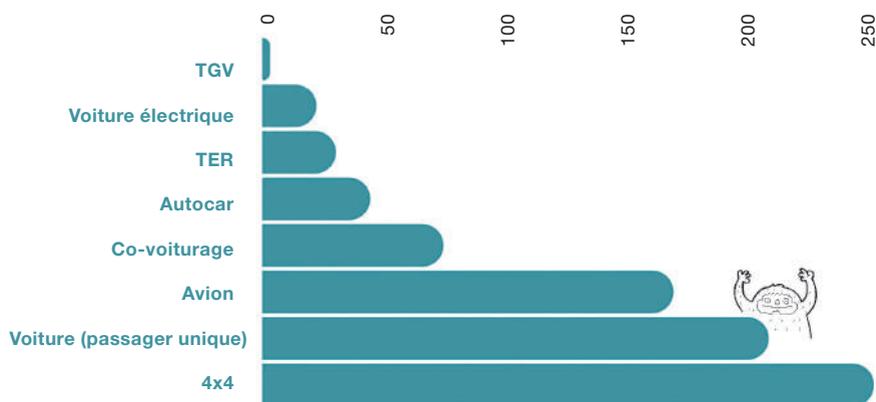
Autant le dire tout de suite, les territoires ne sont pas égaux face à cette problématique et la solution parfaite n’existe pas toujours. Dans cette rubrique, on va creuser le sujet et tenter de te donner quelques clés pour trouver des alternatives et ne plus monter seul en voiture. En piste !

Transport et empreinte carbone : de quoi parle-t-on ?

Pour mieux comprendre la problématique du transport en montagne, il faut déjà se mettre en tête quelques ordres de grandeur.

Au fait, c'est quoi l'empreinte carbone des moyens de transport ?

Émissions de CO² par km (en g)



Source : Novethic, basé sur des données SNCF, MEDDE et Ademe 2016.

Aujourd'hui, un trajet effectué seul en voiture émet en moyenne **6 fois plus que s'il était réalisé en TER** et **60 fois plus qu'en TGV** ! (source : Novethic, basé sur des données SNCF, MEDDE et Ademe). Et pourtant, aux vacances de février 2020, près de 180 000 voitures étaient attendues sur les routes de Savoie en direction des stations de montagne.

Le constat est clair : il faut imaginer dans un avenir proche un accès à la montagne qui s'affranchisse de la voiture individuelle et réduise considérablement la part de l'aviation dans le transport des visiteurs.

Covoiturage, bus, train, vélo, stop... Les moyens ne manquent pas pour rejoindre la montagne, mais soyons honnêtes, il existe aussi plusieurs freins : le coût d'un billet de train en pleine saison ou des problèmes d'intermodalité (connexions entre différents moyens de transport) à certains endroits, par exemple.

C'est pour ça qu'on a imaginé une petite boîte à outils qui répertorie les bons plans dénichés ces dernières années par l'équipe de Mountain Riders. Bien sûr, les solutions varient selon les régions en France et peuvent évoluer d'une année sur l'autre, c'est pour ça qu'on sera ravis que tu nous partages les tiennes en nous écrivant directement !

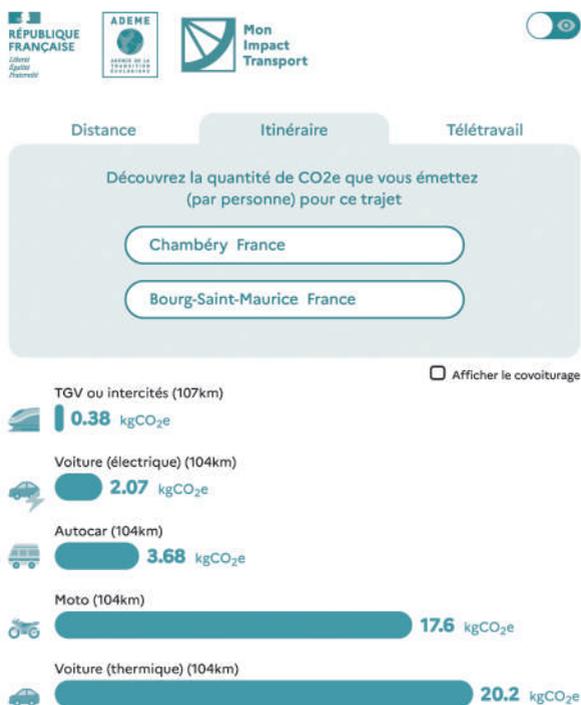
Sans bagnole, la fête est plus folle !



Calculer l'empreinte carbone de son trajet avec l'Ademe

Il faut bien commencer quelque part ; pour avoir une idée de l'impact de ton trajet et imaginer des alternatives, l'Ademe (l'Agence de la transition écologique en France) te propose de calculer l'empreinte carbone de ton itinéraire selon les différents moyens de transport à ta disposition. N'hésite pas à faire l'expérience avec tes partenaires de sorties afin qu'ils se rendent compte également de l'impact de leur trajet de manière ludique et pédagogique !

www.monimpacttransport.fr



Source : www.monimpacttransport.fr



Découvrir Interrail avec Lauriane Miara

Lauriane est illustratrice et graphiste, basée à Bourg-Saint-Maurice, au cœur de la vallée de la Tarentaise. Ses talents sont à l'origine de plusieurs collaborations avec Mountain Riders ces dernières années. Pour voyager en train en Europe, il existe un moyen très pratique et économique : le pass Interrail. Ce pass permet d'emprunter un nombre illimité de train en Europe sur une période donnée ou d'explorer le continent de façon flexible. Pour commencer, il suffit d'acheter un pass sur le site web "*Interrail Eurail*" ou sur l'application associée. Définissez ensuite un nombre de jours de voyage ainsi qu'une durée et validez votre achat. Enfin, rendez-vous sur l'application Rail Planner, enregistrez votre pass et planifiez votre voyage !

Les +

- Flexibilité : il est possible de modifier son trajet jusqu'à 24 heures avant le départ du train.
- Planification : l'application "*Rail Planner*" planifie votre trajet en prenant en compte toutes les compagnies ferroviaires de chaque pays, vous évitant de grosses prises de tête !

Le -

- Prise en main : l'application n'est pas encore très intuitive et demande un temps de prise en main. En cas de difficulté, sachez qu'il existe des tutos bien fichus pour y voir plus clair.

En plus d'être un moyen de transport bas carbone, la voyage en train présente plusieurs avantages. Il permet de redécouvrir les distances, de comprendre la géographie des pays traversés et de redécouvrir le temps long (pensez quand même à emporter quelques bons livres). Avec le train, le voyage commence chez vous et sera fait de surprises, de rencontres, parfois d'aléas... tous les ingrédients de l'aventure !



Se remettre en selle avec Les Boîtes à vélo

S'aventurer en montagne à vélo, c'est possible ! La preuve ? De plus en plus de figures de l'outdoor s'y mettent, à l'instar de Victor Galuchot (qui le raconte dans son film "*Projet Zéro*") ou Gaëtan Gaudissard (illustré dans son film "*Conscience*"). Par contre, cela demande un minimum de préparation et s'équiper correctement peut représenter un coût important. C'est dans cette optique d'accompagnement des usagers que s'est créée l'association Les **Boîtes à Vélo**, dont la plateforme en ligne (très accessible) regorge de ressources. Quelques exemples qu'on a trouvé très utiles : la liste des primes à l'achat d'un vélo électrique selon la région ou des comparatifs pour acheter le bon vélo cargo. On te conseille également de faire un tour sur le site de la **Fédération des Usagers de la Bicyclette**, un réseau national associatif qui te permettra de trouver près de chez toi des ateliers de maintenance et de réparation de ta petite reine !

www.lesboitesavelo.org

www.fub.fr/reseau-fub



10 idées de sorties sans voiture avec **Changer d'approche**

Ça y est ! Maintenant qu'on a vu les alternatives qui se présentaient à nous en montagne, on te propose d'expérimenter une sortie en montagne sans voiture ou en la laissant dans une ville proche. Pour ça, on t'invite à découvrir la plateforme **Changer d'approche**, portée par l'association Mountain Wilderness. Que tu habites dans les Pyrénées, les Alpes, le Jura ou le Massif Central, tu trouveras sur la plateforme plusieurs guides répertoriant 10 idées de sorties à faire en utilisant le train, le bus ou une navette. Les guides proposent également des descriptions d'itinéraires, c'est l'occasion de découvrir de nouveaux lieux !

www.changer-dapproche.org



Devenir un expert de l'intermodalité avec **Tictactrip**

Dernière étape de notre parcours, généraliser l'usage des modes de déplacement alternatifs pour l'ensemble de tes sorties en montagne. La solution : Tictactrip, un comparateur multimodal qui combine pour toi bus, trains et covoiturage à travers toute l'Europe pour t'offrir le trajet le plus adéquat. Avec un billet unique, tu peux utiliser tous les moyens de transport que t'aura trouvée la plateforme ! La prochaine fois que tu planifies tes vacances ou ton week-end, tu peux te lancer le défi de laisser ta voiture au garage et de rejoindre ton spot préféré grâce à eux. N'hésite pas à nous partager ton parcours et à nous envoyer des photos !

www.tictactrip.eu

Bonus sur le télésiège : Prends le plein d'inspiration avec les "Aventures sans voiture" !

Ça y est, te voilà dans les starting-blocks pour démarrer ta prochaine aventure ! Avant de t'engager tête baissée dans le guidon de ton vélo ou dans le prochain TER, quoi de mieux que de t'inspirer de citoyens et athlètes qui ont également franchi le pas et racontent leur aventure ? C'est le pari des **Aventures sans Voiture** de l'association **Protect our Winters France**. L'objectif : faire témoigner d'autres pratiquants sur l'organisation de leurs sorties en montagne pour partager leurs réussites mais aussi leurs difficultés, afin que tu puisses par la suite t'en servir pour préparer ta propre aventure.

www.protectourwinters.fr

D é c h e t s



Un état des lieux des déchets en montagne : de quoi on parle ?

Parler des déchets en montagne est impossible sans mentionner ceux que l'on retrouve tout au bout de nos cours d'eau : dans nos océans. Et oui, 80% des déchets retrouvés dans la mer proviennent des activités terrestres !

Un emballage de compote et son bouchon à hélice, tombés de la poche du sac à dos pendant la rando et emportés par leur élan de liberté, vont probablement finir leur course dans le ruisseau le plus proche avant de rejoindre le torrent voisin, de voguer tranquillement sur le fleuve suivant et de voir enfin l'immensité de l'océan. Là bas, ils croiseront une faune bien différente de celle qu'ils ont

quittée et des tortues parfois trop curieuses qui voudront y goûter. Si, en fin de voyage, ils ne s'échouent pas sur une plage, ils visiteront peut-être la fosse des Mariannes et ses 11 000 mètres de profondeur au fond de laquelle ils retrouveront des déchets qui partagent, à quelques détails près, la même histoire.

Si la façon dont nous produisons et gérons nos déchets actuellement demeure telle quelle, on estime qu'en 2050 il y aura plus de déchets que d'animaux dans les océans. Et si tu te demandes à quoi ressemble notre gestion des déchets, concrètement, on a quelques images plutôt parlantes qui pourraient servir :

- Chaque minute, 1 camion poubelle de déchets est déversé en mer;
- Chaque année, ce sont 8 millions de tonnes de plastique, qu'on y retrouve, flottant notamment dans le fameux "*septième continent*", au milieu de l'océan atlantique (© Sea Shepherd, 2019). 8 millions de tonnes c'est le poids de 100 000 000 meules d'emmental de Savoie... de quoi tenir l'hiver pour quelques centaines de milliers de marmottes bien dodues.

Pour agir, bien en amont des océans, chez Mountain Riders on organise des ramassages de déchets sauvages sur nos territoires de montagne. Pour cette édition 2022, on a redoublé d'efforts et vous avez déployé vos forces sur une cinquantaine d'opérations desquelles on a pu dégager 36 bilans chiffrés. Ces données mettent en valeur la mobilisation de tous les participants qui a permis le ramassage de **11 tonnes de déchets**, soit **66 000 litres**. Chez Mountain Riders, on aime bien compter en éléphants, l'année

dernière, on avait ramassé l'équivalent de 2 éléphants, cette année, avec nos 11 tonnes, on en a 3 ! Pas si sûr que ça soit une bonne nouvelle, les éléphants on les préfère dans la savane qu'en montagne (de déchets).

Dans ces 66 000 litres de déchets sauvés de leur tragique épopée marine, on a notamment ramassé 2 766 masques sanitaires, 23 355 mégots, 977 bouteilles en verre, 1 213 bouteilles en plastique ou encore 1 110 canettes en métal.

L'impact d'un déchet en montagne : qu'est-ce-que ça représente ?

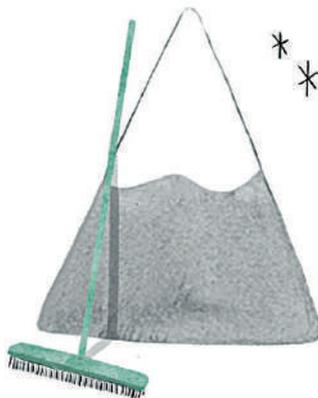
Si les déchets retrouvés en montagne ne finissent pas tous dans nos océans, les opérations de ramassage ont aussi un impact direct sur la pollution de nos sols montagnards !

Ramasse ton mégot, sauve 500 litres d'eau

- 1 mégot jeté par terre, c'est 500 litres d'eau et 1 m³ de neige polluée. En ramassant presque 25 000 mégots pendant les ramassages du programme Montagne Zéro Déchets cette année, on a évité la pollution de 12 500 000 litres d'eau, c'est l'équivalent de 5 bassins olympiques. Médaille d'or pour l'épreuve de nage en eaux libres à ceux qui ont participé aux ramassages de déchets, avec nous lors des évènements MZD mais aussi au quotidien, dans la rue ou lors de vos balades.

Ramène ta gourde, sauve les palourdes

- On a aussi fait la récolte d'environ 1 200 bouteilles en plastique et ça, seulement en une vingtaine de ramassages ! Une belle moisson qui évitera, à ces 1 200 bouteilles et à tous les microplastiques qui la composent, de passer 400 ans à se décomposer doucement dans nos prairies ou de se retrouver dans les océans et dans l'estomac de tous les habitants marins.



Alors pour agir, je fais comment ?

Les 5 R : Refuser, Réduire, Réutiliser, Rendre à la terre, Recycler

Refuser un article suremballé, les emballages individuels, un sac à la boulangerie, les pubs qu'on cherche à te glisser dans les mains dans la rue (ou dans la boîte aux lettres), tout ce qui est "*jetable*" et à usage unique de manière générale.

L'astuce : toujours avoir un sac dans son sac !

L'astuce bis : met un autocollant "*Stop pub*" sur ta boîte aux lettres, tu peux en trouver un sur le site du gouvernement.

Réduire sa production de déchets en faisant plus de choses à la maison et en n'achetant que les quantités nécessaires.

L'astuce : un produit nettoyant multi surface hyper efficace : la tornade blanche (bon c'est son surnom non-officiel). On y mélange du bicarbonate de soude, du vinaigre blanc et de l'eau...c'est tout !

L'astuce bis : la révolution solide dans la salle de bain ; passe aux savons, shampoings ou après shampoings solides pour réduire ta consommation d'emballages plastiques.

Pour toi, c'est le gel douche ou rien ?

On préfère que tu continues de te laver quand-même, mais pas la peine de racheter le contenant de ton gel douche à chaque fois, passe aux éco recharges qui permettent d'économiser 50 à 70% de plastique par rapport aux contenants classiques !

Réutiliser les choses qui ne te servent plus dans leur usage premier, transformer tes vieux draps en torchon, donner tes vêtements trop petits, vendre ceux que tu ne portes plus, louer, coudre, réparer..

L'astuce : transformer ses serviettes de bain en cotons démaquillants ou en éponges, ou encore ses vieux draps en sac àovac. Des tutos sont disponibles sur internet !

Rendre à la terre, presque autant que ce qu'elle nous a donné, en installant un compost dans le jardin ou dans le quartier (ou en se rendant au compost le plus proche de chez soi).

L'astuce : les mégots eux.. ne font pas du terreau, le cendrier de poche c'est "*le*" réflexe que vous allez adorer adopter !

Recycler en fonction des consignes de tri de ta commune et partout où tu vas : à l'école, au travail, dans la rue, les poubelles de tri sont partout maintenant !

L'astuce : attention, les consignes de tri ne sont pas les mêmes partout, quand tu pars en déplacement, fais attention à vérifier quelles sont les pratiques appliquées.



La méthode **BISOU** pour savoir si tu dois acheter ou non ce truc qui te fait de l'œil

- B** À quel Besoin répond cet achat ?
- I** Ce besoin est-il Immédiat ? Est ce que je peux attendre quelques jours avant de me décider à l'acheter (et en profiter pour réfléchir à ce nouveau besoin) ?
- S** Est-ce que j'ai déjà quelque chose de Semblable ?
- O** Quelle est son Origine ? D'où il vient et comment il a été produit ?
- U** Est-ce qu'il va vraiment m'être Utile ?

© Zéro déchet, zéro gaspi !

www.zerowastefrance.com

F o c u s s u r l a c o n s i g n e

L'ADEME et Citeo estiment que le secteur de la restauration à emporter a recours chaque année à 222 000 tonnes d'emballages et 14 066 millions d'unités de vente (contenants). D'ailleurs, on observe ces dernières années de nouvelles habitudes de consommation notamment via les plateformes de livraison. 200 millions de repas livrés, générant plus de 600 millions d'emballages à usage unique en 2019, la plupart en plastique.

Pourtant la production de ces emballages est particulièrement consommatrice d'énergie (pétrole, électricité, eau...) et cette consommation nomade présente un risque supérieur de fuite

dans l'environnement de déchets et de pollution (absence de poubelles de rue, poubelles ouvertes ou qui débordent, intempéries, incivilités.).

Une étude de 2009 conclut que le réemploi des bouteilles en verre dans le contexte de la Brasserie Meteor (nombre de réutilisations de la bouteille = 20, distance de distribution moyenne = 260 km) permet de consommer 76 % d'énergie primaire en moins, d'émettre 79 % d'émissions de gaz à effet de serre en moins et de consommer 33 % d'eau en moins par rapport au recyclage. Il en va de même pour les autres contenants en verre comme les bocaux.



Rencontre avec...

Anne

Cofondatrice de Topin.



Topin, d'où ça vient ?

“*Topin*” ou “*toupin*”, c’est tout simplement un “*pot*”, dans ce bon vieux patois savoyard. À travers leur mine réjouie et leurs grands yeux ronds, ce dont les contenants rêvent, c’est d’avoir plein de vies, un peu comme les chats.

Pour ça, il y a Topin : une filière de réemploi durable d’emballages alimentaires à travers un système tout aussi vieux que le patois savoyard : la consigne.

Topin, c’est qui ?

Derrière Topin, c’est l’enthousiasme et l’envie de changer le monde d’Anne Burgalières et de Mélanie Cuvex-Micholin qu’on retrouve. Ces deux spécialistes en développement économique et durable allient leurs forces et s’engagent, avec Topin, au service d’un territoire plus vertueux. En plus, Topin fait partie du collectif national IMPEC et du Réseau Consigne dont l’idée est de développer la consigne partout en France !

Topin, c’est où ?

Topin a posé ses valises (et surtout sa station de lavage) dans le bassin albert-villois et rayonne dans les 2 Savoie. Son ambition pour le territoire : créer un réseau local d’acteurs et de consommateurs engagés qui utilisent les mêmes contenants et la même application.

Topin, c’est pour qui ?

Pour les producteurs, les traiteurs, les restaurateurs, le portage à domicile, les organisateurs d’évènements, les distributeurs, les entreprises, les communes et destinations touristiques... presque tout le monde quoi !

La consigne ça vaut le coup ou bien ?

Pour les professionnels :

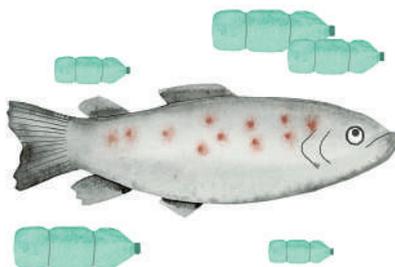
- Économique : Remplacement du budget emballages à usage unique par une solution locale vertueuse
- Simple & sans engagement : Prestations clés en main et à la carte. Pas d’abonnement mensuel. Pas de gestion de la consigne monétaire par les professionnels

- Qualitatif : Contenants de haute qualité fabriqués en France ou en Europe et valorisant les préparations culinaires
- Lavage adapté : Lavage professionnel industriel de tous types de contenants, conformément aux réglementations sanitaires du Paquet Hygiène européen.
- Engagé : L'emballage à usage unique, même s'il est recyclable ou compostable, reste un déchet. Malgré le lavage et le transport, le réemploi reste moins polluant que la production d'un nouveau contenant

Pour toi :

- Pratique : Contenants de qualité, totalement hermétiques et principalement en verre.
- Gratuit : Consigne totalement remboursée au retour du contenant
- Programme de récompenses : Plus le client utilise le système de consigne, plus il cumule des points lui permettant de bénéficier d'une offre gratuite parmi les partenaires du réseau Topin
- Engagé : Favoriser la réduction des déchets : 25 emballages à usage unique sont vendus chaque seconde en France

www.topin-consignes.fr



”

Montagne Zéro Déchet, comment devenir acteur de la réduction des déchets en montagne ?

Alors, tu veux devenir acteur de la réduction des déchets en montagne ?

1. Suis les conseils ci-dessus pour éviter de **produire** des déchets ;
2. Rejoins nous sur un **ramassage** du programme Montagne Zéro Déchet pour participer à nettoyer, ensemble, notre terrain de jeu !

Montagne Zéro Déchet c'est non seulement des opérations de ramassage de déchets en montagne mais aussi et surtout la fameuse étape de **caractérisation**.

Alors, la caractérisation, qu'est ce que c'est ? D'abord, on répartit l'ensemble des déchets ramassés par les bénévoles (vous !) en fonction des catégories auxquelles ils appartiennent : papier/carton, plastique, caoutchouc, bois, métaux, verre et céramique, textile, mégots et ordures ménagères. La seconde étape, c'est celle de la pesée, on évalue le poids et le volume des déchets présents dans chacune de ces catégories. Enfin, on remplit une "*fiche de caractérisation*" qui nous permet de collecter toutes ces données et de les analyser, pour déduire quelle catégorie de déchets est la plus récurrente et agir sur la source de ces déchets.

Le but est toujours le même : réduire la production de déchets à la source !



Choisir une destination Flocon Vert

Depuis 2001, Mountain Riders accompagne les acteurs de la montagne vers un développement touristique responsable. En 2011, est né le label Flocon Vert pour évaluer et encourager les pratiques vertueuses, inciter les destinations à s'améliorer de façon continue et proposer aux visiteurs une lecture simplifiée des territoires engagés !



Le Flocon Vert est à la fois un label et une démarche de progrès. Des ateliers sont organisés sur les destinations que nous accompagnons : l'objectif est de mettre autour de la table tous les acteurs : élus, chargés de mission, associations, habitants, commerçants, hébergeurs, restaurateurs... dans l'intention de faire le bilan, de se mettre d'accord sur le développement à long terme du territoire, de se fixer des objectifs clairs de transition solidaire et écologique et de planifier ensemble des actions concrètes !

Près de 10% des destinations de montagne françaises sont aujourd'hui labellisées et donc, engagées dans une transition tangible.

Mobilités durables, compostage collectif, diversification des activités/étalement de l'offre en dehors de la « pleine saison », animations culturelles, mise en valeur de la biodiversité locale, accueil de publics divers (famille, seniors, PMR...), économie de la ressource en eau, rénovation énergétique, qualité de vie pour les travailleurs saisonniers... ces territoires se bougent vraiment !

Toi aussi, participe à les encourager en faisant le choix d'une destination Flocon Vert pour ton prochain séjour en Montagne !

Découvre toutes les destinations labellisées et les actions mises en place sur

www.flocon-vert.org



Mountain Riders, k é z a k o ?

Mountain Riders est une association d'éducation à la transition écologique en montagne. Fondée en 2001, la structure s'inscrit dans la démarche d'informer sans moraliser. Elle incite tous les publics à devenir acteurs du changement ; en s'adressant aux jeunes générations, à tous les pratiquants de la montagne mais aussi aux acteurs du tourisme, publics et privés pour les accompagner dans la mise en place de mesures responsables de préservation de la montagne.



Trois pôles structurent les actions de l'association :

- **Montagne Zéro Déchet** est un programme visant une réduction à la source des déchets sauvages à travers la caractérisation et la sensibilisation menées sur les opérations de ramassage.
- **Le pôle formation et éducation** permet aux différents publics de découvrir le milieu montagnard. Les Accompagnateurs en Moyenne Montagne (A.M.M.) permettent une sensibilisation approfondie aux enjeux de la transition en montagne en accompagnant les acteurs aux cœur des territoires à protéger.
- **Le pôle Flocon Vert** désigne l'accompagnement dans une démarche de labellisation. Créé par Mountain Riders, ce label s'adresse aux destinations engagées dans une transition écologique.

> Soutenir Mountain Riders

Des tonnes de déchets collectés chaque année, des centaines d'élèves sensibilisés, des dizaines de destinations accompagnées à la transition... Et tout ça, c'est grâce à toi ! Si tu aimes ce que nous faisons et tu souhaites faire partie de l'aventure, alors tu peux adhérer à l'association ou nous apporter ton soutien (chaque mois ou ponctuellement, c'est déjà beaucoup) ! Tu trouveras les différentes adhésions ou le formulaire de don. Merci du fond du cœur !

www.mountain-riders.org

Le don à Association Mountain Riders ouvre droit à une réduction fiscale car il remplit les conditions générales prévues aux articles 200 et 238 bis du code général des impôts.

Merci, sans eux, rien n'aurait été possible !

Un immense merci à nos contributeurs qui savent si bien parler de ces sujets qui nous tiennent tant à cœur : David Anglade, Margaux Bonhomme, Anne Burgalières, Mathieu Chambaud, Nolwenn Gotteland, Emily Harrop, Yann Lamaison, Lucie Laurent, Virginie Michel, Florian Palluel, Jérémie Pichon, Stewart Sheppard.

Merci à Lauriane Miara pour les illustrations, toujours aussi douces et inspirantes.

Merci à l'équipe salariée d'avoir été la cheville créative et ouvrière.

Merci aux membres du Conseil d'Administration pour leur engagement et leur soutien.



Mountain Riders
Bâtiment B - PAE Côte-Roussse
180, rue du genevois - 73 000 Chambéry
www.mountain-riders.org

