



Hello à tout.es !

Tu as participé avec nous à un ramassage de déchets cette année, il y a 1 an ? 2 ans ? Eh bien, nous sommes heureux de te partager la bonne nouvelle du jour !

La pollution sauvage en montagne est en baisse et on t'explique tout maintenant.

Retrouve également les incontournables de l'automne : des films de montagne, une recette végétarienne, pour tes prochaines aventures, des moments conviviaux - on a hâte de vivre ça ensemble.

Nos actus

Y a-t-il une baisse des déchets sauvages en montagne ?

La montagne est un territoire préservé. Pourtant chaque année, entre avril et septembre, des tonnes de déchets sauvages sont collectées. La pollution sauvage de montagne a de nombreux impacts, notamment sur les sols et la biodiversité, les écosystèmes aquatiques... Acteur essentiel du départ du cycle de l'eau, la Montagne s'engage, d'une seule voix, à atteindre zéro déchet sauvage en montagne en 2030.



La campagne de ramassages 2025 touche à sa fin. Cette année, **17 tonnes de déchets sauvages** ont été collectées lors des 89 ramassages d'envergure coordonnés par Mountain Riders. Témoignant d'une mobilisation encore plus forte cette année pour la dépollution, plus de 4 401 participants ont participé à des opérations de ramassage « avec caractérisation » (diagnostic de la pollution sauvage).

Ce bilan nous a permis d'établir la progression de la pollution sauvage. Et indique une **baisse de 7,6% entre 2023 et 2025** (sur périmètre identique). Une étape importante vers notre objectif zéro déchet sauvage en 2030 ! La prochaine étape ? Nous travaillons déjà avec les filières professionnelles - les restaurants, domaines skiables, les hébergeurs - pour construire des plans d'actions concrets afin de continuer de réduire à la source les déchets !

Les rendez-vous incontournables



Rencontres Ciné Montagne

Tu souhaites adhérer ? Devenir bénévole ou simplement venir nous rencontrer en vrai ? Viens rencontrer l'équipe de Mountain Riders et échanger autour des enjeux d'une montagne durable **lors des Rencontres Ciné Montagne de Grenoble !**

Entre deux projections, on vous parle **transition, engagement et aventures responsables.**

On vous attend nombreux pour partager un moment inspirant et convivial !

👉 Rendez-vous aux **Rencontres Ciné Montagne du 4 au 8 novembre 2025, Grenoble (Palais des Sports)** — on a hâte d'échanger avec vous !

Assemblée Générale Mountain Riders 2025 ! La Féclaz (73)

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE MOUNTAIN RIDERS

AU PROGRAMME

13h45 – Café d'accueil

14h00 -Assemblée Générale

- Retour sur les actions de l'année
- Rapport d'activités (version condensée)
- Bilan financier
- Votes statutaires

16h30 - Pause & Temps collectif

16h45 - 18h00 – Table-ronde inspirante

Thème : Handisport & accessibilité en montagne

Avec :

- Marie Bochet (ex skieuse handisport, ambassadrice de l'association)
- Anthony Chalçon (biathlète handisport)

18h00 - Clôture & Apéritif dînatoire

📅 17 Samedi 18 octobre

🕒 À partir de 13h45

📍 La Féclaz (Savoie) - Adresse : Centre Nordique Educatif et Sportif, 73230 Les Déserts

Au programme :

- Retour sur les actions de l'année 🌱
- Tour d'horizon des projets à venir 🛠️
- Un bon moment collectif à partager 🍂

🚗 Un lien de covoiturage est dispo [ici!](#)

Je m'inscris !!

SAMEDI 18
OCTOBRE

📍 LA FÉCLAZ



Pas à pas vers une montagne durable



🍲 **Recette réconfortante spéciale itinérance : la Polenta des Montagnes** By Nicolas Leroux - Eco-Aventurier et Cusiner 🌱

Aujourd'hui, on te partage une **recette végane et réconfortante**, parfaite pour les fins de journée d'itinérance et pour oublier le lyophilisé !

🍲 **Ingrédients :**

- 1 dose de **polenta**
- 2 doses d'**eau** (environ 20 cl)
- Un filet d'**huile d'olive** (5 cl)

- Quelques **champignons** frais 🍄
- 1 gousse d'**ail**
- **Sel** et **épices** au goût

👉 **Option végété** : ajoute un peu de fromage pour le côté fondant

Une poignée de **noisettes** pour le croquant 🥜

🔥 **Préparation** :

- Fais chauffer l'eau dans ton réchaud.
- À ébullition, ajoute le sel et l'huile d'olive.
- Verse la polenta en pluie, baisse le feu et remue pendant 2-3 minutes.
- Ajoute le fromage si tu choisis la version végété.
- Dans une poêle, fais revenir les champignons et l'ail avec un peu d'huile, de sel et d'épices.
- Mélange le tout et parsème de noisettes.

Résultat : un **repas chaud, simple et ultra réconfortant** pour les soirées sous la tente 🌙

🔪 **Matériel** : un réchaud, une cuillère, un couteau et une petite planche à découper — le strict nécessaire pour les aventurier·ères du goût.

Pour encore plus de recettes gourmandes et pratiques, découvre le livre de Nicolas [ici !](#)

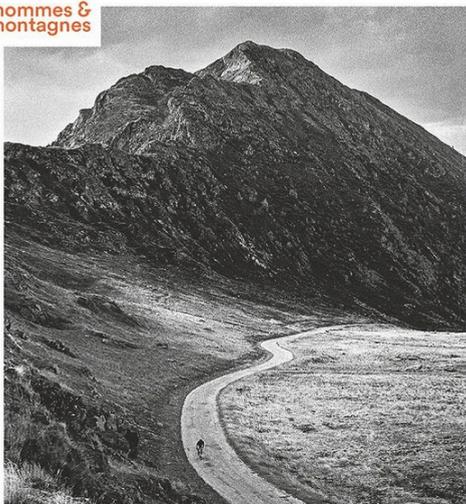
Rencontre avec



Stéphane est originaire de Saint-Colomban-des-Villard en Maurienne, né en Haute-Savoie entre le Mont-Blanc et le lac Léman. Héritée de ses grands-parents montagnards, sa passion pour la montagne s'ancre dans l'humilité et le respect de la nature. La montagne représente pour lui à la fois émotions, sensations fortes et moments de contemplation. Il aime explorer ses différentes facettes et saisons.

Il s'engage depuis plus de 20 ans avec **Mountain Riders**, lors de différents événements : animation d'un stand Ciné Montagne en 2024, ramassage de déchets, animation en totale autonomie d'un stand lors d'un festival cet été ! Il continue aujourd'hui à transmettre sa passion en famille et à agir pour l'avenir des territoires de montagne.

Le coin culture



Michel Zalio

5 secondes et t'es mort !

Glénat

5 secondes et t'es mort !

L'histoire d'un renoncement qui fait place à une renaissance, avec la montagne en filigrane.

Tandis qu'il rentre chez lui à vélo par une belle après-midi d'été, Michel Zalio est violemment percuté par un camion. S'il échappe de peu à la mort, il est hospitalisé pendant de longs mois et ne pourra plus exercer son métier de guide de haute montagne. Dans ce texte très personnel, il raconte son long combat pour essayer de retrouver l'usage de son corps. Une ascension particulière, qu'il réalise en se remémorant - avec nostalgie bien sûr, mais aussi beaucoup d'humour - une vie intense, passée en montagne.

Partir découvrir ce récit 

Podcast (Chaleur humaine)- Comment le vivant peut nous sauver ?

Est-ce que le moineau, l'abeille, la moule ou le chimpanzé peuvent nous montrer la voie ? Qu'est-ce qu'ils peuvent nous apprendre sur la manière dont marche le monde ? Comment inventer un avenir dans lequel nous ne sommes plus des menaces pour les écosystèmes et pour nous-mêmes ? Découvrez le témoignage de 6 scientifiques qui racontent comment le vivant peut nous sortir du pétrin dans lequel nous nous sommes mis.

1er épisode ici 



Ceux qui rougissent - Arte

Une dizaine de lycéens en option théâtre voient débarquer un professeur remplaçant pour un mois. Alors qu'ils déclament Shakespeare en gardant leur distance, l'enseignant coupe court à la répétition. A un âge où l'on avance souvent masqué, le regard trop haut ou la tête trop baissée, la question de l'intime s'impose à eux. Meilleure série courte au festival Séries mania 2024. De belles histoires de jeunesse et d'émancipation qui nous font beaucoup écho chez Mountain Riders.

Découvrir la série



On parle de nous

Événement à Chamonix : "faire du sport un moteur de la transition écologique" -

Dauphiné Libéré

[👉 Lire l'article](#)

Nuit en refuge : rendez-vous en terres inconnues pour sept jeunes - *Dauphiné Libéré*

[👉 Lire l'article](#)

Pour aller plus loin

Soutenez Mountain Riders !

17 tonnes de déchets sauvages ramassés chaque année, plus de 1000 jeunes sensibilisés, 30 destinations accompagnées à travers le Flocon Vert... Et tout ça, c'est grâce à vous !



**NE RESTE PAS SPECTATEUR.ICE, DEVIENS ACTEUR.ICE
DE LA TRANSITION EN MONTAGNE.**

*ton adhésion, l'accès à des avantages, des infos
privilégiées et la possibilité de participer activement à la
vie de l'association,*

Ensemble pour nos montagnes !



**LA MONTAGNE A BESOIN DE
TOI, ADHÈRE À MOUNTAIN
RIDERS !**

ET REJOINS L'AVENTURE D'UNE
COMMUNAUTÉ DE PASSIONNÉS
ENGAGÉS

Je rejoins Mountain Riders !!

