



**CLUB  
ALPIN  
BELGE**

Fédération francophone  
d'escalade, d'alpinisme  
et de randonnée.

# REINVENTONS NOS PRATIQUES

2. LES SOLUTIONS  
MARIE PIERRET | 23.03.15

<b>Introduction</b>	<b>2</b>
<b>Préface</b>	<b>3</b>
<b>Résumé</b>	<b>4</b>
<b>1. Etat d'esprit</b>	<b>6</b>
<b>2. S'intégrer</b>	<b>10</b>
<b>3. Se déplacer</b>	<b>14</b>
<b>4. Se nourrir</b>	<b>19</b>
<b>5. S'équiper</b>	<b>23</b>
<b>Conclusions</b>	<b>30</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>31</b>

***Ce dossier est conçu pour une lecture électronique de par sa mise en page et les nombreux liens Internet qu'il contient.***

***Bonne lecture !***

## Développement durable ?

Quand Marie Pierret est arrivée au Club Alpin Belge (CAB), c'était pour s'occuper de la coordination des formations de moniteurs sportifs... Mais ce n'était pas assez pour elle : elle a souhaité y ajouter une dimension supplémentaire, le Développement durable.

Le CAB - Fédération francophone d'escalade, d'alpinisme et de randonnée - occupe une place à part dans le monde des fédérations. Il regroupe en effet plusieurs sports qui ont la particularité de se dérouler - pour la plupart - à l'extérieur. Lorsque nous escaladons des falaises ou des montagnes, lorsque nous randonnons en Belgique ou dans des contrées lointaines, lorsque nous skions, nous évoluons le plus souvent dans de magnifiques paysages.

Lorsque nous pratiquons nos activités, nous sommes le plus souvent vigilants : nous ramportons nos déchets, nous essayons de réduire notre impact sur l'environnement (par exemple en suivant les chemins balisés et en évitant "l'à travers tout" source de dérangement pour la faune, de piétinement pour la flore et d'érosion dans les pentes). Bref, en toute bonne foi, nous pensons n'avoir aucun impact sur l'environnement. Mais si l'on y regarde d'un peu plus près, il en va tout autrement... Dans la première partie de son travail, Marie plante le décor et donne l'envie d'agir !

La deuxième partie nous propose des pistes concrètes à tester.

Une des actions du CAB sur l'environnement consiste à entretenir les massifs rocheux sur lesquels nous grimpons. "Ah, il faut entretenir les rochers ? Ils ont pourtant toujours été là et ils le resteront longtemps encore !". Oui, mais si nous voulons maintenir la biodiversité qui s'y développe tout en assurant la sécurité des grimpeurs, certaines opérations sont nécessaires. Ces entretiens sont assurés par des bénévoles - comme vous et moi - généralement durant la période où l'on grimpe le moins (octobre à mars). C'est l'une des facettes de notre action sur l'environnement.

Mais on peut faire plus, ou autrement, ou autre chose... C'est l'objectif de la deuxième partie du travail de Marie.

Les bases sont ainsi lancées, à chacun d'entre nous de les utiliser pour le plus grand bien de notre environnement. Si chacun fait un effort, nous serons tous gagnants !

Bonne lecture !

**Didier Marchal**  
Président du Club Alpin Belge



De nombreux organismes sportifs se sont engagés à travers le monde, dans la voie de l'économie des ressources naturelles et la protection de la nature. La France, à travers son projet ministériel Sport & Développement Durable fait figure d'exemple et, à leurs échelles, de nombreuses fédérations amorcent ou emboitent le pas. Les CAS, CAF, FFCAM sont autant d'inspirations à créer et appliquer une politique d'engagement au sein de notre organisme. En Belgique, la Flandre sera la première à instaurer une dynamique dans les communes, avec les organisateurs d'événements et clubs sportifs mais aussi les responsables de l'administration à travers un projet d'envergure « Ecosportief ».

Nous espérons que la Fédération Wallonie-Bruxelles suivra le pas, mais nous n'avons pas attendu... En juin 2014, le Conseil d'Administration du Club Alpin Belge décidait d'ouvrir le débat. En effet, qui d'autre qu'une Fédération regroupant grimpeurs, randonneurs et alpinistes, amoureux de la nature, défenseurs de la « wilderness », de l'esprit d'aventure, de simplicité pourrait être ambassadrice d'une volonté d'intégration respectueuse de l'Homme dans cet environnement qui fait de nous des *mens sana in corpore sano*...

Comme le dit si bien Sylvain TESSON, dans « L'Aventure pour quoi faire ? », « Puisque le monde globalisé veut nous soumettre aux joies du supermarché et nous ligoter dans le corset des régulations, choisissons l'aventure ! ».



Deux documents composent ce dossier « ESCALADE-RANDONNEE, Réinventons nos pratiques », ils ont volontairement été séparés car certains souhaiteront s'attarder sur la partie « Comprendre », qui aborde différentes thématiques du développement durable et des enjeux liés au sport. Ces ressources sont destinées à vous donner des clés de compréhension et de réflexion pour aborder vos habitudes quotidiennes et votre pratique du sport sous un nouvel angle.

D'autres, préféreront utiliser la partie 2 « Les solutions alternatives ». Je dis bien « utiliser » car cette seconde partie est conçue comme un guide présentant des outils, des solutions concrètes et des ressources.

J'espère que ce document vous sera utile, je vous souhaite une bonne lecture.

J'en profite pour remercier ceux qui, de près ou de loin m'ont aidé dans ce projet d'écriture, notamment, Geoffroy De Schutter, Thomas Bastenti, etc.

**Marie PIERRET,**  
Eco-conseillère,  
Coordinatrice Formations CAB.





**Aujourd'hui, il est possible de trouver des billets d'avions vers Kalymnos, Antalya ou Siurana au même prix que ce que nous propose la SNCB pour parcourir la distance de Bruxelles à Freyr. Pourquoi irions-nous nous geler les fesses sur les dalles patinées de l'Al Legne, alors que le système de transport aérien peut aisément nous emmener serrer des colonnettes au chaud pendant un weekend ? Pourquoi se fatiguerait-on à pédaler, marcher ou prendre les transports en commun pour aller grimper alors qu'il est possible de gagner un temps précieux sans se faire de mal ?**

*A l'heure où la mondialisation permet à chacun de visiter les plus belles falaises du monde et d'y consommer Mc Do', pourquoi nous contenterions-nous de manger des frites locales au sommet des plus belles falaises de Belgique ou de France ?*

*Le bien-être ! Qu'il est bon de ressentir les courbatures provoquées par un trajet à vélo vers Freyr. Qu'il est bon de découvrir et d'apprendre à connaître des p'tits coins de paradis non loin de chez soi : Bleau, Berdorf, Etringen, Céüse, Frankenjura et j'en passe. Qu'il est bon de grimper dans des sites où la nature est encore épargnée, les déchets ramassés et les traits de magnésie effacés. Qu'il est bon de découvrir des paysages inconnus entre amis entassés dans une petite camionnette. Qu'il est bon de se nourrir de poisson que l'on a pêché, et de produits récoltés parmi les invendus d'un supermarché.*

*André Gide écrivait « Il n'y a pas de problèmes ; il n'y a que des solutions ». Et ces solutions, elles sont nombreuses !*

*Entrons dans l'inertie positive afin de pouvoir exercer notre sport préféré dans un milieu naturel préservé !*

## **Sébastien Berthe,**

*Champion d'escalade Belgique Junior.*

*Etudiant master en éducation physique à l'UCL et sportif passionné, Sébastien est impliqué dans l'escalade depuis sa tendre enfance.*

*Depuis ses débuts, il y a 14 ans, il exploite les multiples facettes de la grimpe, allant de la compétition (multiples fois champion de Belgique en catégorie jeune et plus récemment champion de Belgique 2014 toutes catégories) jusqu'aux grandes voies en trad' (expédition polaire dans le nord de la Norvège durant l'été 2014). C'est la diversité qu'il affectionne particulièrement en escalade, et c'est au travers celle-ci qu'il aime s'exprimer: grandes voies dures dans toute l'Europe, effort de longue durée (détenteur du record des 5 combinés de Freyr avec Merlin Didier), voies sportives (4e répétition du clou, 8c à Freyr),... Végétarien, Sébastien est soucieux de l'impact de la pratique de son sport sur le milieu naturel, et fait son maximum tous les jours pour rester en accord avec ses principes.*

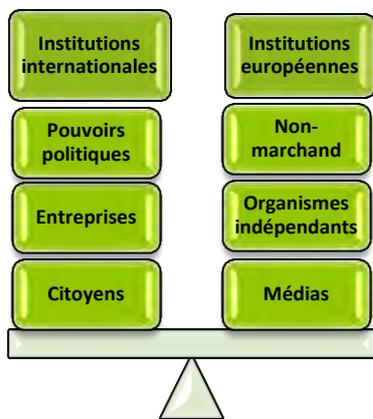


Puisque nous sommes les protagonistes de la situation environnementale actuelle, la bonne nouvelle, c'est que nous pouvons tous être acteurs et moteurs de changement !

Comment ? En reprenant et réapprenant le pouvoir que nous avons tendance à déléguer trop souvent aux autres, qu'ils soient responsables politiques ou nos voisins.

**« Et maintenant, qu'est-ce qu'on fait ? »**

**Informons-nous, faisons des choix et agissons à tous les niveaux !**



**(N'attendons pas que « les autres » : politiques, industriels, générations futures, américains, chinois, riches, voisins,... agissent, passons à l'action dès aujourd'hui !)**

**Mountain Riders**

**Comme disait Coluche, « il suffirait que les gens ne les achètent plus pour que ça ne se vende pas ! »**

**Soyons consom'acteurs !**

Nous avons tendance à croire ; à tort, que notre pouvoir se résume au droit de vote, c'est-à-dire, à choisir des représentants politiques tous les quatre ans. Hors notre pouvoir d'achat influence certainement davantage notre société.

Eric Rémy, Maître de Conférence à l'Université de Rouen, précise que « **Le consom'acteur est un individu qui prend conscience de son rôle et de son importance en faisant de la consommation un acte politique.** Contrairement au militant, il peut le faire de manière individuelle (...) potentiellement les consom'acteurs sont très nombreux. Cette figure, **interroge la consommation et le système capitaliste qui la porte et tente de le réformer de l'intérieur.** Dans la pratique, la critique consumériste va alors prendre une autre dimension en modifiant ses moyens de pression vis-à-vis du capitalisme. » (E-Marketing )

Ce lobbying à l'échelle individuelle permet de favoriser l'économie locale ou des entreprises en accord avec VOTRE éthique sociale, environnementale et/ou économique.

### **Exprimons-nous !**

Si nous ne sommes pas d'accord avec les choix d'une marque, d'une entreprise, cela vaut la peine de l'exprimer. A l'heure des réseaux sociaux, les enseignes se doivent d'appliquer une politique de transparence et être à l'écoute des consommateurs. N'hésitez pas à écrire un courrier exprimant vos opinions en demandant à l'entreprise d'en tenir compte et n'hésitez pas à vous exprimer sur les réseaux sociaux.



### **Soyons créatifs !**

Si la communication environnementale est passée à côté de son objectif pendant des années, le tournant est désormais amorcé ! Faites place au **nouveau paradigme**, à la **sobriété heureuse**, au **réanchement**, à la **simplicité volontaire**... Si ces alternatives rebutent parfois ceux qui craignent marcher en marge de la norme, elles sont de moins en moins marginalisées et espérons-le, deviendront petit-à-petit la norme !

### **Osons changer nos habitudes et passons à l'action !**

Il n'y a pas de secret, la clé du succès, c'est l'action !

**Prenons le bus,  
allons travailler en  
vélo, mangeons  
local, diminuons la  
consommation de  
viande, éteignons la  
lampe, ...**



### **PETIT PRÉCIS DE VAGABONDERIE APPLICABLE EN VOYAGE COMME A LA MAISON**

**EXTRAIT DE LA BIBLE DU VOYAGEUR,  
LONELY PLANET 2014, P13**

#### **La lenteur**

« Les transitions géographiques, humaines et culturelles sont vécues en douceur au fil du chemin. »

#### **La sobriété**

« Connaître ses besoins réels avec précision permet d'y répondre en minimisant l'utilisation des ressources. »

#### **L'échange**

« La rencontre est incomplète sans échange. (...) L'échange peut se faire sous forme de biens ou de services également ou via la participation à l'économie solidaire. »

#### **L'optimisation**

(...) comme le déchet de l'un est la manne de l'autre, le voyageur peut mettre à profit ses ressources non utilisées pour se déplacer (autostop) se nourrir (glanage urbain ou en nature) et s'héberger (chez l'habitant).

#### **Le développement personnel**

Le voyageur (...) se laisse suspendre par la différence, transforme les contraintes en opportunités. Il sort de sa zone de confort, accepte le changement.

#### **La démarche éthique**

« Le voyage vagabond libère et responsabilise ! (...) Il cherche à agir de façon juste et équitable. »

# Objectif : réduire son empreinte écologique et les émissions de GES

EXTRAIT DE LA BIBLE DU VOYAGEUR,  
LONELY PLANET 2014

Complétez la grille ci-dessous pour calculer les émissions de GES liées à votre voyage ou à la pratique de votre sport sur une durée déterminée.

1. Calculez les émissions totales de chaque poste :  $AXB = \text{émissions totales}$
2. Additionnez les totaux de chaque poste
3. Pour réduire la facture : vous pouvez « compenser » ou modifier vos habitudes.

(1) TRANSPORT	(A) émissions de GES en km $\text{ECO}^2/\text{KM}/\text{PERS}$	(B) DISTANCE EN KM	EMISSIONS TOTALES (1) EN KG/PERS
Avion	0.14	?	?
Train	0.04	?	?
Voiture (par voiture)	0.21	?	?
Bus	0.04	?	?
Minibus	0.13	?	?
2 roues motrices	0.11	?	?
(2) REPAS	(A) émissions de GES en km $\text{ECO}^2/\text{REPAS}$	(B) NOMBRE DE REPAS	EMISSIONS TOTALES (2) EN KG/PERS
1 repas avec viande blanche, légumes frais et fruits transportés en bateau	0.60	?	?
1 repas avec viande rouge, légumes surgelés et fruits transportés en avion	5.6	?	?
3 EQUIPEMENT (habits, objets, trousse de soins, livres, etc.)	(A) émissions de GES en km $\text{ECO}^2/\text{€}$ d'équipement	(B) Dépense totale en € liée à l'équipement (prix français)	EMISSIONS TOTALES (3) EN KG/PERS
Équipement général	0.71	?	?
Équipement électronique	0.92	?	?
<b>TOTAL (1)+(2)+(3)</b>	?	?	?

Il existe de nombreux calculateurs sur internet :

- \* Calculateur de la FFME
- \* Calculateur incluant beaucoup de paramètres
- \* SNCF compare les prix, le temps et les émissions  $\text{CO}^2$
- \* Ademe propose une comparaison des moyens de transports

## Compenser ?

Le dernier recours ☺ ! Préférez d'abord les alternatives tel que les transports en commun, le stop et puis le covoiturage, enfin la compensation.

Le principe est d'inverser le processus en favorisant des actions économisant des GES ou en les stockant. Concrètement, il est possible de compenser les émissions liées à un vol Bruxelles-Espagne en investissant dans une initiative de reboisement au Brésil.

Comment faire ? Vous pouvez soit vous adresser à un organisme opérateur soit en participant personnellement à une action.

- \* [Atmosfair](#) (en anglais)
- \* [C2Logic](#) (en français)
- \* [My Climate](#) (en français)

## QUELQUES CHIFFRES

La quantité que chaque être humain ne devrait pas dépasser par an : 500kg CO<sub>2</sub>, ce qui équivaut à : 11 360km en train/11 250 en bus / 1950 en voiture / 1700km en avion ou 90 repas avec viande rouge surgelés et fruits transportés en avion / 830 repas avec viande blanche, légumes frais et fruits transportés en bateau



Deux voyageurs intrépides, Nans et Mouts, se lancent dans une expérience : est-il possible de repartir de zéro en pleine nature, sans vêtement ni même un sou, pour ensuite réaliser un rêve grâce à l'échange, au troc et à la générosité des personnes rencontrées ?

À l'aide de deux caméras baluchon sur l'épaule et d'une caméra au poing, ils partagent leurs périples improbables et rocambolesques utilisant toutes sortes de techniques ludiques pour voyager mieux avec moins. En bref, des aventures épiques avec une dimension profondément humaine.

**[Voir l'épisode Objectif Alpes](#)**



## 2. S'intégrer

**Pour protéger un milieu, il est important de s'intégrer et donc de le connaître ! Que ce soit en grimpe ou en rando, il est utile de s'intéresser à ses particularités et ses règles.**

Soucieuse de protéger la diversité de ses habitats, l'Europe a mis sur pied « Natura 2000 ». Que vous vous promeniez sur l'île de Madère, en Sicile ou dans la vallée du Viroin, vous serez confrontés au réseau « Natura 2000 ».

Qui dit protection des habitats, dit certaines interdictions, dit aussi des nouveaux comportements et surtout une gestion éclairée où l'homme n'est pas exclu.

Nos sites rocheux, si exceptionnels pour nos activités et nos délassés, le sont aussi comme habitats particuliers et donc protégés.

Votre Fédération, sensibilisée depuis de nombreuses années par l'aspect unique de ses terrains de jeu, gère des sites « Natura 2000 » et plus particulièrement les pelouses calcaires.

### LES ROCHERS



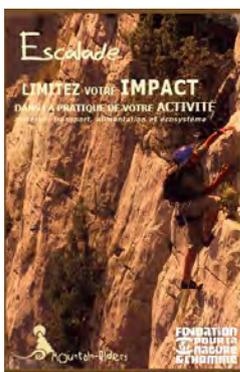
A dévorer : la [brochure éditée par Natagora dans le cadre du projet LIFE Hélianthème](#)



### Les journées d'entretien collectifs des rochers : JOIN US !

Le CAB a besoin de bénévoles pour entretenir ses rochers et organise des journées d'entretien collectif régulièrement.

Visitez notre site internet pour vous inscrire ou prenez contact avec la Direction Rochers.



*Parce que le temps des discours doit faire place à celui de l'action, la Fondation pour la Nature et l'Homme et l'Association Mountain Riders ont imaginé et créé ensemble le principe de ces fiches pédagogiques afin de donner des clés pour agir à tous les sportifs qui abordent la nature par leurs loisirs. (Fondation Pour l'Homme et la Nature). Ci-contre, la fiche « escalade ».*

**TESTEZ-VOUS ;-)**

**Pour protéger un milieu, il est important de s'intégrer et donc de le connaître ! Que ce soit en grimpe ou en rando, il est utile de s'intéresser à ses particularités et ses règles.**



*Parce que le temps des discours doit faire place à celui de l'action, la Fondation pour la Nature et l'Homme et l'Association Mountain Riders ont imaginé et créé ensemble le principe de ces fiches pédagogiques afin de donner des clés pour agir à tous les sportifs qui abordent la nature par leurs loisirs. (Fondation Pour l'Homme et la Nature). Ci-contre, la fiche « randonnée »*

**TESTEZ-VOUS ;-) / INFORMEZ-VOUS !**

- **Belgique : Code Forestier**

« Circulation en forêt, partager le bon sens »

- **France : Les lettres du milieu montagnard**

La "Lettre du milieu montagnard" de la Fédération française des clubs alpins et de montagne est un bulletin trimestriel. Elle vous informe des dossiers d'actualité concernant la protection de la montagne.

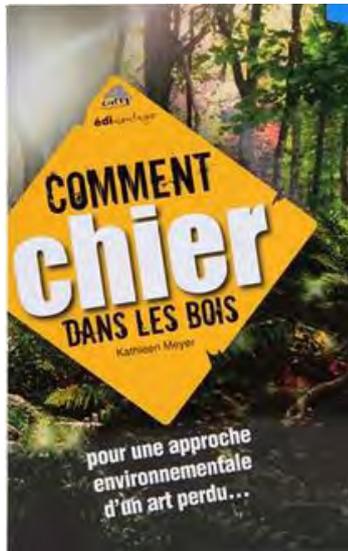
- **Suisse : Respecter, c'est protéger**

Carte des sites protégés et zones de tranquillité. Préparer sa sortie, connaître la faune, se former pour ne pas nuire aux animaux sauvages en sorties hivernales.



## Et merde !

### Ce chapitre n'aurait pû être complet sans aborder cette question cruciale !



Cette pollution visuelle nous laisse certainement tous perplexe lors de nos sorties en nature! A en croire le manuel « Comment chier dans les bois », nous souffrons d'un cruel manque de savoir-faire en la matière!

Ce déchet « inoffensif », trop souvent accompagné de son reste de papier toilette devrait être évité par tout bon randonneur ou grimpeur qui se respecte. Car si chacun souhaite laisser une trace de son passage sur terre, nous sommes loin du compte ;-) !

Nous vous conseillons donc la lecture de ce bestseller international de Kathleen Meyer ! Cette enquête nous questionne sur le destin de nos aliments en nature et sur nos propres comportements.

Le chapitre 1, « Anatomie d'une merde », nous livre l'expérience de personnes qui se soulagent en nature, chacun sa position, chacun sa technique 😊.

Dans le chapitre 2, aborde la technique du trou creusé aux abords de sources d'eau notamment et donc de la contamination possible.

Le chapitre suivant évoque d'autres techniques lorsqu'il n'est pas possible de creuser un trou.

A vous de jouer !

## Et les déchets ?!!!

Après des années de sensibilisation, est-ce encore utile d'en rajouter une couche, surtout auprès d'un public de grimpeurs et de randonneurs habitués à fréquenter la nature et à emporter ses déchets. Et bien la réponse est malheureusement évidente : oui, les déchets demeurent une énorme problématique en regard des volumes en constante augmentation. En Région Wallonne, on parle de 550kg par an/habitants + 3500 kg de déchets industriels causés par la fabrication des biens de consommation, on les appelle les déchets cachés...

Si vous souhaitez passer à l'action, cette thématique est gratifiante à prendre en mains car vous mesurerez rapidement les effets de vos actions. Il suffit de lancer le défi et de peser les déchets de votre ménage ☺. Faites-en un jeu !

### On passe à l'action ?



Pour vous aider, voici la marche à suivre :

1. Réduire à la source et vous poser la question "franchement cet achat est-il bien nécessaire ?"
2. Modifiez votre mode de consommation ou d'achat : la manière de consommer ou d'acheter (**pensez au vrac, à la découpe**, etc.), le **volume** et la **nocivité des déchets**,
3. Enfin, **triez** davantage et **valorisez** vos déchets (don, vente en seconde main, etc.)

<sup>1</sup>Pour en savoir plus, visitez le [portail Wallonie, moins de déchets dans nos poubelles!](http://www.agglopoles-wallonie.be)



<sup>1</sup> Illustration : <http://www.agglopoles-provence.fr>

## 3. Se déplacer : 1000 solutions

Cette liste non-exhaustive de liens sont autant de ressources informatives, de sources d'idées que d'outils pour organiser vos trajets en Belgique et à l'étranger, liés à la pratique de l'escalade et de la randonnée.

Soyez curieux !

### Co-voiturer : les outils

#### Plateforme communautaire de covoiturage en Belgique Carpool

Carpool.be centralise toutes les demandes et toutes les offres des candidats covoitureurs. Grâce à ce système, vous trouverez facilement et rapidement des compagnons de route.

#### Plateforme communautaire de covoiturage en Europe Eurostop

Via **Eurostop**, vous pouvez, à frais partagés, covoiturer vers chaque coin de l'Europe. La manière idéale et à bon marché de voyager pour celui qui aime les voyages aventureux.

#### Solutions de mobilité (co-voiturage, partage de voitures, etc.) et de biens immobiliers

##### Taxi Stop

**Taxistop**: "faire plus avec moins". L'objectif est de réaliser des projets améliorant l'utilisation des biens immobiliers, moyens de transport, etc.

Au cours des années, pas mal de services ont été mis sur pied (co-voiturage, eurostop, échange de maisons, bed & breakfast, ...). Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur ce site.



#### Voyager en auto-Stop Wikki Pouce

Plateforme collaborative en anglais « **THE HITCHHIKER'S GUIDE TO HITCHHIKING THE WORLD** »

## Transports en commun et vélo (belgique + étranger)

**TEC** Le groupe TEC offre un large service de bus dans toute la Wallonie ainsi qu'au départ de et vers Bruxelles.

**STIB**  
La STIB offre un réseau de transport complet sur Bruxelles.

**De Lijn**  
La société de transport public De Lijn permet des déplacements en bus dans toute la Flandre ainsi qu'au départ de et vers Bruxelles.

### Maison des cyclistes

La **Maison des Cyclistes** accueille de nombreux services à destination des (futurs) cyclistes et les associations actives en matière de promotion des déplacements à vélo (dont le GRACQ).

Il en existe 4 en Wallonie : à Liège, Mons, Namur et Ottignies (situées dans les gares).



**SNCB** Les trains de la SNCB, le principal opérateur ferroviaire du pays, desservent toutes les gares et points d'arrêt belges.

**THALYS** Le réseau européen à grande vitesse assure de nombreuses liaisons entre la Belgique, la France, l'Allemagne et les Pays-bas.

**EUROSTAR**  
Ce train à grande vitesse relie Londres à plus de 100 destinations en Europe, dont Bruxelles et Lille.

**TGV** 8 TGV quittent quotidiennement Bruxelles pour traverser la France.

**ICE International** L'InterCity Express relie chaque jour Cologne ou Francfort à Bruxelles et Liège.

### **Guide pour voyager en train en Europe et monde** **Seat 61**

Créé par un passionné et alimenté par de nombreux adeptes, ce site regorge d'une foule d'infos impressionnante pour organiser son voyage en train et trouver les bons plans. En anglais.

## Outils spécial rando et grimpe « sans auto »

### Changer d'approche : la montagne sans voiture

#### Camp to camp

Ce portail de l'écotourisme et de l'écomobilité permet de trouver les accès en transport en commun jusqu'aux sites d'activités de montagne. Plus de 11 600 itinéraires accessibles en mobilité douce depuis près de 1700 accès. Profitez-en !

### Map CAB Rochers et salle d'escalade « sans auto »

#### Mobil'IDEEES

Grimpeur non motorisé ou adepte de la mobilité douce, cette liste des rochers belges et salle d'escalade t'es dédiée ! Ces massifs sont accessibles à pieds, en vélo, en bus, train et trottinette ! L'objectif est de tester les itinéraires et d'améliorer l'info, merci du retour ☺

### 10 idées de sortie montagne sans auto

#### Mountain Wilderness

Cette collection de publications présente des idées de sorties en montagne sans voiture. Chacune de ces brochures est consacrée à un territoire spécifique, au départ d'une « ville porte » ou à destination d'un massif.

*Ysère, Grenoble, Hautes Alpes, Annecy, Pyrénées Orientales, Mercantour.*

### Guide refuges FFCAM sans voiture

#### Guide en ligne

Chaque fiche refuge renseigne les accès en transport en commun.

### Groupe Grimpe Facebook Be

#### Belgium Rockclimbing carpool/partner

Si tu as une voiture ou bien que tu en cherches une ainsi que des partenaires de grimpe, laisse ici l'endroit d'où tu veux partir, vers quel rocher et quel jour  
**Notez que votre demande doit être validée avant de devenir membre.**

### Randonnée en Belgique « sans auto »

#### Arrêts verts SNCB

Les promenades conçues de telle façon qu'un train arrive au moins chaque heure tant à votre point de départ qu'à votre point d'arrivée, et ceci également le week-end. Brochure pour chaque promenade (description du trajet et infos trains). NB : pensez aux billets week-end économiques ☺ !

# EN ROUTE

En  
pratique



<sup>3</sup> Texte et illustrations « Mountain Riders - Atelier Bloutouf »

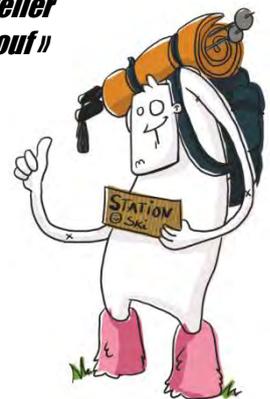
## JE RÉDUIS MES ÉMISSIONS EN CONDUISANT

- **Je coupe le contact à l'arrêt** : Plus de 20 secondes de carburant au ralenti = un redémarrage!
- **Un moteur froid rejette beaucoup plus d'imbrûlés.**  
Je roule à vitesse tranquille pendant les 5 premiers kilomètres pour limiter la surconsommation, les rejets polluants et l'usure de votre moteur;
- **Je gonfle mes pneus pour réduire les frottements, consommer moins et augmenter leur durée de vie;**
- **J'entretiens bien ma voiture** : évite d'agresser l'environnement et soulage vos finances à long terme en évitant les gros travaux mécaniques;
- **Je roule « cool » 10 Km/h de moins sur autoroute** baisse de 15% la **consommation de carburants**;
- **Je profite de l'air naturel! La Clim' est gourmande en carburant** : 15 % de plus en moyenne

## JE ME DÉPLACE AUTREMENT

« Mountain Riders - Atelier Bloutouf »

- **En ville** : J'utilise mon vélo ou les transports en commun. **Ils sont bien souvent plus rapides que la voiture et BEAUCOUP MOINS CHER !!**
- **Navette stations de ski** : Je privilégie les cars au départ des moyennes et grandes villes et ceux existant dans la station pour me rendre au départ des pistes ;
- **Covoiturage** : Moins de pollution, moins de frais, moins d'embouteillages et de nouvelles rencontres ! Partager sa voiture ne présente que des avantages.
- **Auto partage** : Je partage avec plusieurs utilisateurs 24h/24 et 7j/7, ma voiture. Plus d'achat, d'entretien, d'essence et de stationnement! Facile d'utilisation, pratique, moins de GES dans l'air et là encore MOINS CHER !!! Texte et illustrations : (MountainRiders)



### **CAF** La Montagne & Alpinisme / N°3 2014 Dossier « Mobilité douce et itinérance en Montagne »

Les pratiquants des sports de montagne peuvent-ils continuer à se rendre en montagne exclusivement en voiture individuelle sans se questionner sur leurs modes de déplacements ? Les expériences d'écomobilité qui se font jour dépassent le seul objectif de réduction des émissions de carbone. Comment changer notre approche de la montagne ? En adoptant les initiatives du futur : l'écomobilité et l'itinérance.

Par Philippe Vouillon

### **Les MULS**

**Muls (Marcheurs ultra légers)**  
>< **Mulets (Marcheurs ultra lourds)**

*« En randonnant, un jour ou l'autre on envisage de porter un sac plus léger. »*

Cette réflexion a été à l'origine de [www.randonner-leger.org](http://www.randonner-leger.org) qui est maintenant un site interactif accueillant une communauté de passionnés de randonnée légère.

Nous avons mis en commun des outils et des connaissances pour la promouvoir et la développer, joins-toi à nous !

### **CARNETS D'AVENTURE**

Un magazine trimestriel qui a pour thème le voyage sportif itinérant, sans moyen motorisé (à pied, à vélo, en kayak, en canoë, à ski, en cordée, en parapente, à cheval, etc.), dans la nature et avec bivouac.

**Que trouve-t-on dans Carnets d'Aventures ?**

- des **récits de voyages nature**, des **photos**, écrits par les aventuriers.
- des **dossiers techniques** sur le **matériel**, l'équipement, les **problématiques** en pleine nature.
- des **tests comparatifs** de matériel.
- des **chroniques techniques** (voyager et randonner léger, vie sauvage - survie, etc.).
- des **dossiers thématiques** et **réflexions**.
- actualités
- des présentations de livres et DVD.

**ECOCONSO** **Service conseils gratuit**  
**081 730 730**

**Articles et fiches infos**

Ce site regorge d'informations et de propositions concrètes. Alors flânez, découvrez, informez-vous et surtout agissez ! Parce que mieux consommer peut faire toute la différence !

## 4. Se nourrir

**Manger moins de viande ou ne pas en manger du tout** est intéressant pour minimiser son budget ainsi que la facture environnementale. On remplacera donc les protéines animales par des protéines végétales. L'équilibre alimentaire repose sur la combinaison régulière, harmonieuse et variée des aliments.

Si vous consommez de la viande, n'hésitez pas à vous renseigner sur les conditions d'élevage en privilégiant les circuits courts afin de vous assurer du respect de la vie animale.

### Privilégiez les circuits

**courts** en vous fournissant localement, limitant ainsi l'énergie et l'argent passés dans le transport tout en valorisant l'économie locale. Tout ce qui se trouve naturellement autour de vous est bien souvent plus adapté que la nourriture exotique des supermarchés. Ce faisant, vous favorisez les échanges avec la population locale en voyage ou dans votre région d'habitation.

**Manger frais et de saisons** permet de trouver des aliments adaptés à vos besoins et de réduire votre impact sur l'environnement. Par exemple, dans un pays temperé comme le nôtre, le corps a davantage besoin de légumes riches en amidon pour faire face au froid (légumes racines comme les carottes, pommes de terre, etc), ce sont exactement ceux que l'on trouve en cette saison. En été, le corps demande plus d'eau pour compenser les efforts et la transpiration ; concombres, tomates, etc. La nature est bien faite, si nous suivons sa logique, ce qui est bon pour elle est bon pour nous !

### Du brut !

Plus le produit alimentaire est transformé, plus il a des chances de contenir des éléments nocifs pour votre santé (conservateurs, colorants, etc). Outre le coût engendré par les transformations successives, cela coûte aussi en énergie et en gaz pour conservation. Mangez donc local et le plus brut ou naturel possible. (A-M. BOUCHARD, 2014)

*La production d'un kilo de viande de veau rejette environ la même quantité de GES pour son élevage et transport jusqu'au point de vente qu'un trajet en auto de 220km (180km pour l'agneau/70km pour le bœuf/30km pour le porc*

### L'Art d'éco... consommer n°109 – Dossier (écoconso, 2014)

« Pour les uns, ne pas manger de viande est un choix indispensable pour préserver sa santé, protéger l'environnement ou le bien-être des animaux. Pour les autres, être végétarien est un bel idéal mais non une option réaliste. Ce serait une voie directe vers la petite mine blafarde. Pour d'autres encore, la question se résume à "C'est peut-être bien... mais à la fin on ne sait plus quoi manger !". Sans prétendre détenir la vérité, essayons d'apporter quelques réponses aux nombreuses questions qui se posent. »

Ou encore, [Fiche éco conso 127 : Et si on mangeait moins de viande ?](#) (écoconso, 2010)

### Peut-on être végétarien et sportif ?

Etre végétarien quand on est sportif n'est pas forcément pénalisant et présenterait même certains avantages : moins de cholestérol, de graisses saturées et de toxines. Les exploits de nombreux athlètes végétariens, comme l'ancienne championne de tennis Martina Navratilova et la patineuse Surya Bonaly, le prouvent. Mais attention, pour éviter les carences, il faut veiller à remplacer les protéines et le fer apportés par la viande et le poisson par des protéines végétales (lentilles, pois chiches, etc.). Un régime à ne pas prendre à la légère!

### Les sources de protéines végétales comme substitut de la viande :

- combinaison de céréales (blé, maïs, orge, millet, seigle, riz, épeautre, etc.) + légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves, haricots, pois, etc.)= protéines complètes ;
- soja, amarante, quinoa, ortie, consoude, spiruline = protéines végétales complètes, sans graisses (pas de problèmes de cholestérol et de prise de poids), ainsi que les fruits secs (noix, amandes, noisettes, noix de cajou, etc.) qui contiennent des graisses.

## Do it yourself

N'hésitez pas à mettre la main à la pâte et préparez vous-même vos barres énergétiques, vos fruits secs, voir même mijoter des bons petits plats et les déshydrater pour remplacer les lyophilisés.

## L'exemple des barres énergétiques

Plus c'est petit, plus c'est cher et on ne sait pas toujours ce qu'il y a dedans ! En effet, certaines barres de céréales contiennent des colorants, de l'huile de palme, de graisses végétales hydrogénées ou d'autres produits dont on se passe volontiers via une fabrication maison.

Dans la recette présentée ci-dessous, les proportions font que les barres sont particulièrement bien adaptées aux efforts d'endurance longs. Ce sont donc ces barres que l'on peut conseiller pour se ravitailler lors des sorties longues. Vous en trouverez d'autres sur internet.

**A LIRE ICI !**



## *Recette des barres énergétiques maison aux amandes*

### Ingrédients

- 100 g de poudre d'amande
- 40 g de graines de sésame
- 40 g de pommes de terre
- 40 g de sirop d'agave
- 20 g de sucre pure de canne

### Préparation

Il suffit de mélanger le tout dans un saladier et de bien malaxer avec les deux mains. Au début, on se demande ce que ça va donner mais très rapidement les composants se lient entre eux et la pâte prend forme.

On obtient environ 240 g de pâte énergétique, ce qui permet de réaliser 6 petites portions de 40 g chacune. C'est l'idéal pour un ravitaillement en course ou lors d'une sortie longue. Ni trop, ni trop peu.

Vous pouvez réaliser ces barres énergétiques juste avant la course ou même longtemps à l'avance si vous les congelez jusqu'au jour J. Cette recette étant très facile et rapide à mettre en œuvre, on peut fabriquer ses barres énergétiques la veille.



# AU MAGASIN

En  
pratique



<sup>4</sup> *Texte et illustrations  
« Mountain  
Riders - Atelier Bloutouf »*

- Je n'oublie pas le cabas de mamie avant de partir au marché, comme ça je **refuse les sacs plastiques** ;
- J'achète des **produits peu transformés et peu emballés** : je privilégie les produits en vrac, en conditionnement économique, afin de réduire les emballages ;
- Je privilégie les **produits locaux ou d'origine belge, et de saison**. C'est moins de **CO2** dans l'air ;
- Je privilégie (en fonction des moyens de chacun) des produits qui participe à des améliorations environnementales et/ou sociales (**agriculture biologique, commerce équitable, produits éco-labellisés**) ;
- J'évite de **consommer des produits provenant d'espèces menacées** et de pêcheries mal gérées ;
- Je ne mange pas trop de viande ;
- Je privilégie le **marché** aux grandes surfaces, moins gourmands en emballage : marché, **GAC**, vente à la ferme ;
- **Même au supermarché les éco gestes sont possibles** ;
- **Pour trier** : « **bin je trie !** »

(MountainRiders)

---

<sup>4</sup> Mountain Riders

## A lire pour en savoir +

### ÉCO-CONSO

**Service conseils  
gratuit  
081 730 730**

#### Articles et fiches infos

Ce site regorge d'informations et de propositions concrètes. Alors flânez, découvrez, informez-vous et surtout agissez ! Parce que mieux consommer peut faire toute la différence !

### FILMS

- JAUD, Jean-Paul. « Nos enfants nous accuseront » (2008)  
Documentaire sur les conséquences de l'alimentation sur l'homme  
[VOIR](#)
- SERREAU, Coline. « Solutions locales pour un désordre global » (2010)  
Documentaire sur les conséquences environnementales et humaines des choix agricoles productivistes.  
[VOIR](#)
- Plateforme : les films sur l'agriculture et l'alimentation (des plus récents aux plus anciens)  
[VOIR](#)

### GAC Groupe d'achats collectifs

Un GAC (groupe d'achat commun), c'est une alternative à un système de production et de distribution basé sur le profit, qui est constitué d'un groupe de personnes se rassemblant pour s'approvisionner directement chez des producteurs locaux (souvent des légumes, parfois aussi d'autres produits comme du pain, du miel, etc.).

### POTAGERS COLLECTIFS

D'abord vus comme des espaces de production de légumes, les potagers collectifs sont maintenant considérés aussi comme des lieux d'échanges sociaux, de transmission de savoirs, de détente et d'entraide.

[Trouver près de chez vous ?!](#)

### LIRE LES ÉTIQUETTES

Voici quelques conseils afin de mieux comprendre et interpréter les informations dont dispose le consommateur pour l'aider dans ses choix.

## 5. S'équiper

L'objectif de ce chapitre est d'apprendre à minimiser les effets de la consommation de matériels, équipements et vêtements techniques en tout genre en terme d'utilisation des ressources naturelles mais aussi de pollution.



**Je réponds à mes besoins,  
pas ceux des marqueteurs !**

On se souvient de la campagne publicitaire « Don't buy this jacket » via laquelle la célèbre marque **Patagonia**, dans sa guerre contre le consumérisme, dénonce ses propres failles.

Pour cet hiver, les **Mountain Riders** te proposent la méthode « *Don't buy a jacket unless you really need one* ».

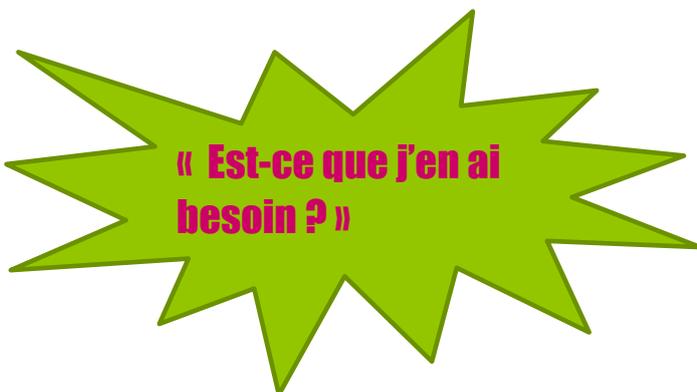
Chaque produit a forcément un impact social et environnemental. Ce message t'invite donc à creuser tes méninges et à **acheter moins souvent**

**et de meilleure qualité.** (Mountain Riders, 2012)

Concrètement, il s'agit de se poser la question dans le magasin « **est-ce que j'ai vraiment besoin de ce truc ?** » et lutter contre « **la fashionvictimisation** ».

Au lieu d'acheter une nouvelle veste pour être en vogue sur les pistes tous les 2 ans, tu en achètes une tous les 5 ans. Tu économiseras ainsi 100 euros qui pourront être réinvestis en cas de petits accrocs ou pour l'entretien de ta veste. (MountainRiders) Comme ça tu la gardes plus longtemps et en plus, il paraît que le vintage c'est tendance.

<sup>5</sup> Texte et illustration « Mountain Riders - Atelier Bloutouf »



<sup>5</sup> Mountain Riders

# J'achète responsable

**Je me renseigne et n'achète pas à l'aveuglette, je choisis mes marques et mes produits pour leur engagement social et environnemental !**

**Je « check » l'étiquette**

	<p>En fibres biologiques (traitement conventionnel)</p>
	<p>Vêtements écologiques</p>
	<p>Répond aux normes européennes en matière de production et de consommation écologique.</p>
	<p>En fibres biologiques et production socialement responsable et respectueuse de l'environnement.</p>
	<p>Vêtements sains !</p>
	<p>Autodéclaration, le produit peut être recyclé ou a été fabriqué à base de matériaux recyclés (% de matière recyclée utilisée)</p>
	<p>Vêtements écologiques et socialement responsables</p>
	<p>Vêtements socialement responsables</p>
	<p>Coton certifié Fairtrade</p>
	<p>Vêtements issu du commerce équitable</p>
	<p>Duvet certifié traçable et issus d'élevage veillant à la bienveillance des animaux</p>

**N'oublions pas de nous pencher sur la question du bien-être animal, lorsque les matières premières sont issues de l'élevage.**

A éviter :

- La laine Mérinos en provenance d'Australie (voir [campagne Peta](#))
- Le duvet de plumes [d'oies et canard arrachés à vif](#)

Expe Mag intègre cette question dans ses tests de matériel. Exemple : avec [les sacs de couchage 0°-10°](#).

Certaines marques de vêtements sont plus engagées que d'autres, n'oubliez pas que votre pouvoir d'achat est un pouvoir ;-) !

### **On ne nous dit pas tout !**

Plus que jamais, les produits utilisés en nature sont choisis avec soin pour protéger le milieu fragile qui le recevra. En montagne, on utilisera un savon biodégradable et évitons à tout prix les lingettes jettables (non biodégradables), les crèmes solaires à filtres chimiques (privilégier les filtres minéraux), les produits parfumés, les nanoparticules, etc.

*Aujourd'hui, nous n'avons aucun moyen de savoir si un produit cosmétique contient des nanoparticules.*

*Ces éléments de l'ordre d'un à 100 millièmes de millimètre sont très controversés. La liste INCI des ingrédients ne précise pas obligatoirement si la molécule (dioxyde de titane, argent...) est sous forme nano ou pas. Certaines marques « bio » peuvent en contenir, en particulier les crèmes solaires. Par principe de précaution, évitons les produits portant la mention [nano] accolée à un ingrédient. Les labels Cosmebio, Nature & Progrès et Ecocert interdisent les nanoparticules. [\(écoconso, 2015\) Les étiquettes sans prise de tête.](#)*

**Les labels à privilégier :**



Et autant que possible, on applique les mêmes principes à la maison !

[Plus d'info sur les cosmétiques : écoconso](#)

## **Je pense au bien-être animal !**



## **Cosmétiques : ne souffrons pas pour être belle !**

## A lire pour en savoir +

### ANALYSE DES MARQUES DE MONTAGNE

#### Choisis ta marque !

Choisis ta marque parmi celles qui s'engagent pour un développement durable !

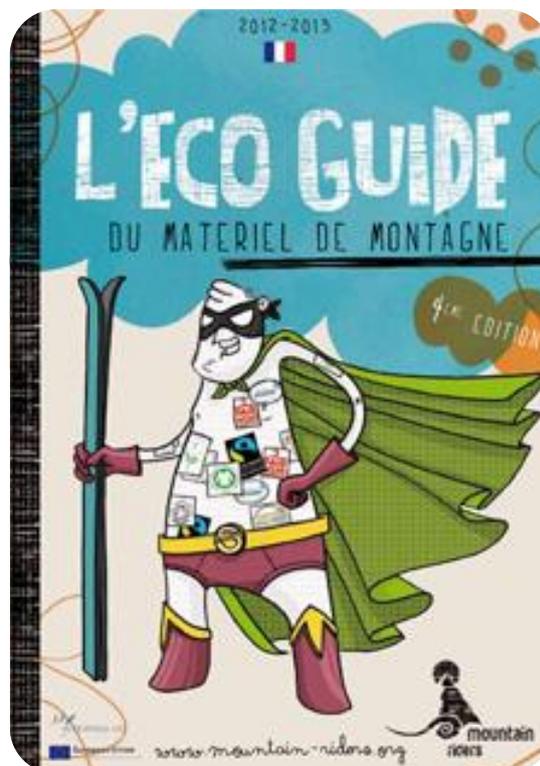
### DECODER LES LABELS LABEL FRINGUE

Campagne Vêtements propres, décodage des labels sociaux et environnementaux dans l'habillement.

### INVESTIGUER SUR LES MARQUES

#### AchatACT BELGIQUE

Actions Consommateurs Travailleurs est, en Belgique francophone, une plateforme composée de 25 organisations. Il s'agit des syndicats, d'ONG, d'organisations de consommateurs, de femmes, de jeunes, du commerce équitable et de défense des droits humains.



### TESTS MATERIELS

#### Fiches matos Expe Mag

Bien acheter, c'est aussi se renseigner avant d'acheter. Carnet d'Aventure propose de nombreux tests de matériel de montagne.

## J'optimise l'entretien !

**La moitié de l'impact écologique d'un vêtement est lié à l'utilisation, c'est-à-dire le lavage. Voici donc quelques conseils de grand-mère ☺!**

- **Les t-shirts, etc** Je lave à 30° : un lavage à 30°C consomme 2 fois moins d'énergie qu'à 40° 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 « eco ».
- **Je dose correctement ma lessive** : j'achète une lessive concentrée et écolabellisée : moins de substances toxiques, des agents biodégradables, moins d'emballages, moins d'impacts !
- **Je fais sécher dans le jardin ou sur le un sèche-linge dans mon appartement**
- **J'évite le repassage** lorsque c'est possible pour une réduction supplémentaire de 9% de l'impact environnemental.
- J'opte pour des appareils A ou A++ ayant l'**éco label européen** garantissant une faible consommation d'énergie et d'eau : **moins de 1kWh et 50L d'eau par cycle de lavage coton à 40°**.



**Je prends soin de ma veste** pour qu'elle conserve toutes ses qualités d'attractivité et d'imperméabilité; ça veut aussi dire la réparer lorsqu'il y a un accroc.

**Je réimpermabilise, facile!** Avec le temps, l'usure, les salissures, un vêtement imperméable et respirant peut finir saturé d'humidité. On se sent moite, comme si le vêtement n'était « plus étanche », alors que ce n'est pas le cas. La bonne nouvelle, c'est qu'il est très facile de raviver la déperlance ! Pour cela, il faut laver son vêtement au moins une fois par an à 40° en combinant idéalement la veste et le pantalon.

Après les étapes de lavage et rinçage, donne-lui un petit coup de chaud soit au sèche-linge rapide soit en repassant : la chaleur permet de réactiver la performance déperlante du tissu.

De nombreuses marques de vêtements techniques de montagne fournissent des conseils d'entretien, n'hésite pas à lire les étiquettes ou à aller faire un tour sur leur site pour trouver les bons tuyaux !

### Le DWR? c'est quoi?

La plupart des vêtements imperméables et respirants sont traités avec un polymère déperlant longue durée appelé « DWR » (Durable Water Repellent). Mais ce traitement n'est pas permanent. A la longue, il se peut que ta veste s'use, il est alors conseillé de te procurer un produit hydrofugeant qu'on trouve dans tous les bons magasins de sport et de le vaporiser sur ta veste ou ton pantalon tous les 2 à 3 lavages.



Cela empêchera le tissu d'absorber l'eau en la faisant perler sur la surface. Et c'est reparti pour une nouvelle saison en montagne. (Mountain Riders, 2012)

**Comme dans le temps quoi ! On met la main à la pâte, on répare, on bricole on recoud et on savoure la fierté du travail bien fait... ☺**



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!

**Bricolages, techniques, astuces et bidouilles**

**Forum Carnet d'aventure**

Thèmes : de la fabrication d'une Pulk à la voile pour vélo !

**Do it Your self**

**Fiches bricolage randonnée**

**Je répare By myself ou je 'Do It Your self' !**

Pour débiter, c'est toujours mieux de se faire aider. C'est une bonne occasion de rendre visite à une vieille tante mais d'autres solutions s'offrent à vous comme les services d'aide en ligne ou les Repair Café.

De nombreuses marques proposent aussi des

**Je répare**

**Tutoriels**

**IXIFIT**

Ne jetez plus, réparez ! Réparez vous même votre matériel à l'aide des guides gratuits

Des instructions et des photos étape par étape rendent les choses plus faciles.

**IXIFIT PATAGONIA**

**Réparer ensemble !**

**REPAIR CAFE**

Réparer ensemble, c'est l'idée des Repair Cafés : des rencontres ouvertes à tous dont l'entrée est libre. Outils et matériel sont disponibles là où est organisé le Repair Café, pour faire toutes les réparations possibles et imaginables.)

**As-tu déjà entendu parler de l'économie circulaire ? C'est le fait de valoriser les matériaux qui peuvent servir à d'autres.**

Achète, vend, donne ton matériel, tes vêtements de seconde main (attention à la réglementation EPI).

Il existe désormais de nombreux sites de seconde main, des bourses au matériel ou de donnerie (si pas, tu pourrais peut-être en organiser au sein de ton club ;-), la Fédération en a créée une récemment...

**Je valorise !**

**Je réutilise**

**Trouver une donnerie près de chez vous**

**RCR**

La donnerie est un système de dons d'objets utiles dont on n'a plus l'usage pour en faire profiter quelqu'un d'autre.

**Vendez/ achetez en seconde main**

**2<sup>ème</sup> main.be**

Site belge et gratuit de petites annonces.

**L'idée de la mutualisation des équipements, c'est simple : chacun dispose de matériel utilisé occasionnellement et peut le mettre à disposition d'autres le reste du temps, profitant aussi du matos des autres.**

**Je mutualise !**

Il existe de nombreuses possibilités : un fichier Excell partagé entre amis, des listes communes partagées via Box Net ou DropBox, ou un local pour entreposer le matériel et un gestionnaire « tournant ».



Cap Expé, une démarche coopérative, fonctionne sur base du mécénat et de volontariat et offre la possibilité de créer ensemble une expédition et de partager vos expériences.

Le partage d'expérience se fait au travers e la création d'un blog sur le site [www.capexpe.org](http://www.capexpe.org) pour y partager les expériences en travaillant un peu le fond et la forme de ce qu'on veut partager, de faire naître des envies chez d'autres et au travers du partage de matos de créer des rencontres souvent entre générations.

Pour faire partie de Capexpe, il faut réellement s'intégrer dans une démarche de partage de l'expérience. *« Nous croyons que le retour d'une expé et le partage du vécu sont la partie la plus intéressante de l'aventure. Vos expés racontées encourageront d'autres à se lancer. Vous êtes leur source d'inspiration et de conseils. C'est le but de ce site. »*

La mise à disposition du matériel se fait sur base de dons volontaires. Vous pouvez donc faire don de votre matos à Cap Expe, pensez-y !



## 6. Conclusions

Pour conclure ce dossier, je passe la parole à Isabelle AUTISSIER, navigatrice et Présidente du WWF-France qui nous dit : *« Ne soyons pas rabat-joie, ne boudons pas notre plaisir à faire du sport qui nous donne « mens sana in corpore sano », mais souvenous-nous qu'il ne peut pas y avoir non plus d'hommes en bonne santé sur une Planète malade. »*

J'espère que comme moi, vous trouverez votre compte dans ce panel de solutions pour pratiquer « autrement » ces activités qui nous sont chères.

**Alors lancez-vous ! Constituez un groupe de quelques personnes, réunissez-vous, rêvez et passez à l'action... que ce soit au sein de votre ménage, de votre cercle d'amis, de votre club sportif. Au-delà de devenir une aventure passionnante à partager, ce sont toutes ces petites actions qui mises bout à bout, donneront de la dimension au changement.**

Et surtout, partagez vos expériences ! Adressez-nous vos articles pour paraître dans l'Ardennes & Alpes, partagez via Facebook (Club Alpin Belge), auprès de votre entourage, etc.

**Marie PIERRET,**  
Stagiaire Institut Eco-Conseil Namur.  
Coordinatrice Formations CAB.

## 7. Bibliographies / sources

- A-M. BOUCHARD, G. C. (2014). *La Bible du Grand Voyageur*. Lonely Planet.
- ASEF. (s.d.). *Nos petits guides - Guide Santé du Bio-Sportif*. Consulté le Janvier 27, 2015, sur ASEF: <http://www.asef-asso.fr/attachments/article/1897/petitguidesantedubiosportifasefedition2013.pdf>
- BELGA. (2014). La Biodiversité Wallonne est en danger. *La Libre Belgique*, <http://www.lalibre.be/actu/belgique/la-biodiversite-wallonne-est-en-danger-537ecf5235704f05d69a4886>.
- Collectif, s. l. (2007). *Objecteurs de Croissance, pour sortir de l'impasse: la décroissance*. Montréal: ECOSOCIETE.
- DG3. (s.d.). *Portail Biodiversité Wallonie*. <http://biodiversite.wallonie.be/fr/accueil.html?IDC=6>.
- ECO CONSO. (2014, Décembre). *L'Art d'Eco-consommer Dossier 109*. Consulté le Janvier 27, 2015, sur ECO-CONSO: <http://www.ecoconso.be/artdeco/adec109.html>
- éco-conso. (2010, octobre). *Fiche éco-conso 127 "Et si on mangeait moins de viande?"* Consulté le Janvier 27, 2015, sur éco-conso.be: <http://www.ecoconso.be/artdeco/adec109.html>
- écoconso. (s.d.). *Brochure Labelfringue, décodage*. Consulté le Janvier 27, 2015, sur [http://www.ecoconso.be/IMG/pdf/brochure\\_labelfringue.pdf](http://www.ecoconso.be/IMG/pdf/brochure_labelfringue.pdf)
- *E-Marketing* . (s.d.). Consulté le 01 17, 2014, sur Glossaire: Consommacteur ou Consom'Acteur: <http://www.e-marketing.fr/Definitions-Glossaire/Consommacteur-ou-consom-acteur--241053.htm>
- Fondation Pour l'Homme et la Nature. (s.d.). *AGIR, Fiches Loisirs Escalade*. Récupéré sur <http://www.fondation-nicolas-hulot.org/sites/default/files/pdf/outils/fiche-loisirs-escalade.pdf>
- GIEC. (2014). *5ème Rapport du GIEC* . <http://leclimatchange.fr>.
- J.JALAJEL, J.-M. L. (2012). *Les Cahiers Du Développement Durable*. Namur: La Cellule des Cahiers du Développement Durabe.
- LEGENDRE, D. L. (2012). *Un Sport Vert Pour Ma Planète*. Vinciennes: Chiron .
- Mountain Riders. (2012). *Eco Guide du Matériel*. Consulté le Janvier 27, 2015, sur [http://www.mountain-riders.org/\\_EcoGuideMateriel/docs/EcoGuide-Materiel-2012-FR.pdf](http://www.mountain-riders.org/_EcoGuideMateriel/docs/EcoGuide-Materiel-2012-FR.pdf)
- Riders, M. (s.d.). *Agir chaque jour*. Consulté le janvier 27, 2014, sur Moutains Riders: <http://www.mountain-riders.org/>
- SEFRIED, Q. (2014). La dépossession du temps. *Carnets d'Aventure*, 15.