



ACTION TERRAIN

OBJECTIF
DE L'ATELIER

Identifier les moyens et les manières les plus durables de se déplacer dans la vie quotidienne, pour aller jouer au club, et pour aller voir des matches.

- **Espace nécessaire**
½ terrain de foot
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
20-25 personnes
- **Durée de l'action**
45 minutes
- **Matériel nécessaire**
Plots, ballons

COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- Prendre conscience de l'impact de ses déplacements
- Avoir connaissance des solutions pour réduire son impact
- Se déplacer plus durablement

MESSAGES CLÉS

- **Le CO₂ est un gaz contribuant au réchauffement climatique** en piégeant la chaleur dans l'atmosphère, perturbant les écosystèmes et provoquant des phénomènes météorologiques extrêmes.
- **Les transports sont la source de 40% de l'empreinte CO₂ d'un français moyen.**
- **Choisir d'effectuer un trajet à vélo ou en bus** compte vraiment pour notre planète.
- **La mobilité durable, c'est à la portée de tous.** Chaque fois que nous choisissons de partager un trajet ou de marcher un peu plus, nous devenons des défenseurs de l'environnement.



JEU N°1 : LE COMPAS DANS L'OEIL

- Préparer sur le terrain une ligne de 0 à 100 mètres sur la moitié du terrain de foot. Cela représente une distance entre 0 et 100 km (mettre des plots à chaque quart pour illustrer le km 25, 50 et 75).
- Lire la série de question « Distance à parcourir » :
 - Les joueurs s'élancent en conduite de balle et s'arrête à l'endroit de l'échelle correspondant à la distance qu'il estime pour ce trajet
 - Revenir à 0 après chaque question
 - Prendre un instant de pause entre chaque question pour demander qui fait le trajet à pied ou à vélo, en transports en commun ou en voiture

→ ANNEXE : QUESTIONS « DISTANCE À PARCOURIR »

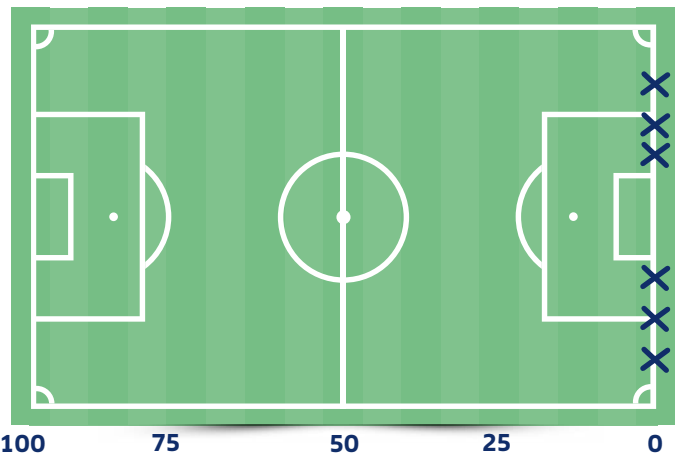
- A.** Combien de kilomètres parcourez-vous pour aller acheter du pain ?
- B.** Combien de kilomètres parcourez-vous pendant un match de football ?
- C.** Combien de kilomètres parcourez-vous pour venir au stade ?
- D.** Combien de kilomètres parcourez-vous pour aller à l'arrêt de transports en commun le plus proche de chez vous ?
- E.** Combien de kilomètres parcourez-vous pour aller en classe ?
- F.** Quelle est la distance entre votre maison et le supermarché le plus proche de chez vous ?
- G.** Quelle est la distance entre votre maison et le membre de votre famille qui habite le plus proche ?
- H.** Quelle distance avez-vous parcouru la dernière fois que vous êtes allés au cinéma ?
- I.** Combien de kilomètres parcourent vos parents pour aller au travail ?
- J.** Quelle est la distance entre chez vous et votre dernier lieu de vacances ?

○ **Demander aux joueurs ce qu'ils ont remarqué :** quelles sont les trajets le plus longs ? Quels sont les plus courts ? Quel mode de transport est utilisé pour chaque type de trajet ?

○ **Expliquer le schéma ci-dessous** et demander si des trajets faits en voiture pourraient être fait en transports en commun ou en vélo et comment cela changerait leur organisation ?

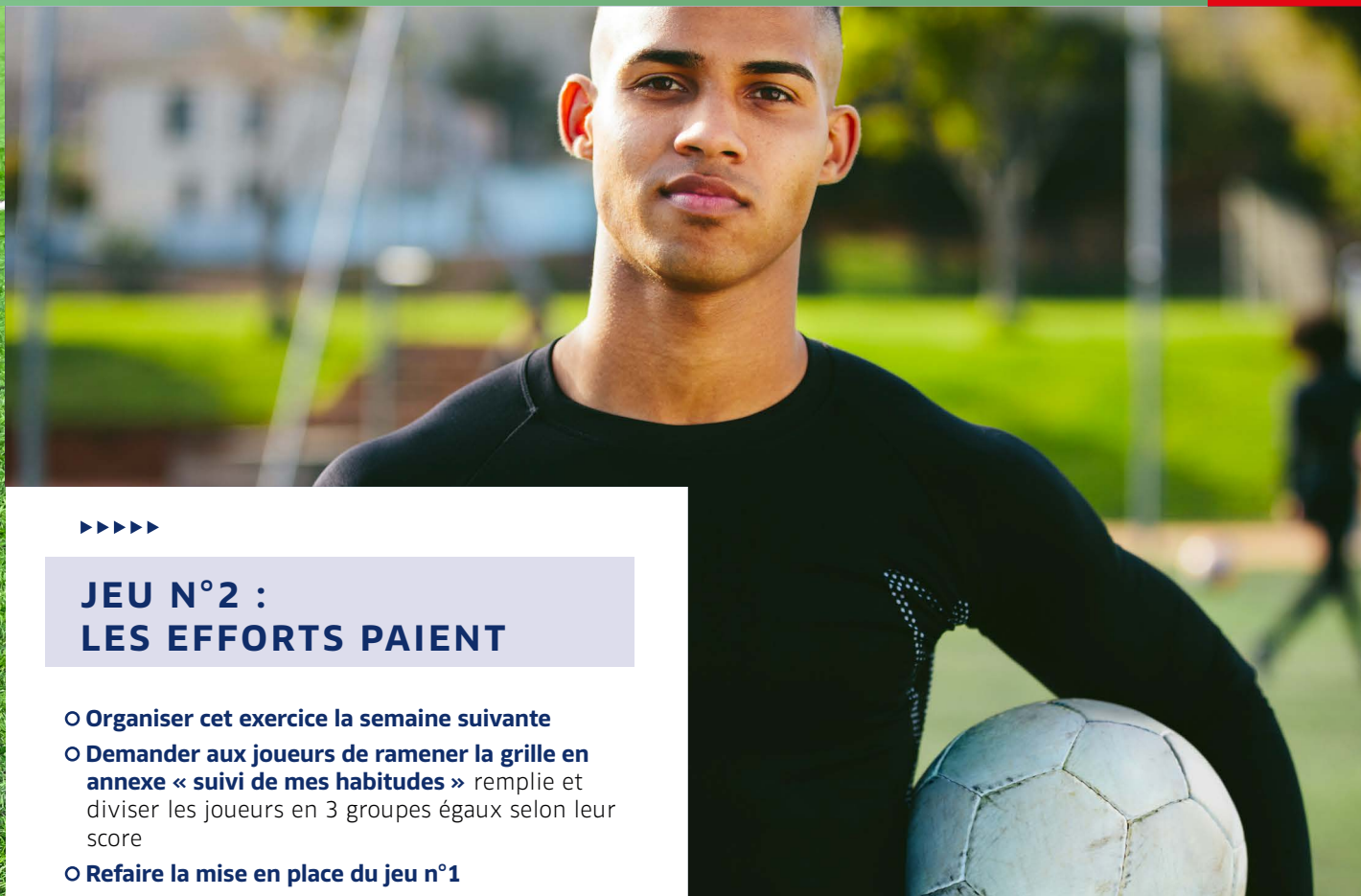
○ **Distribuer l'annexe « suivi de mes habitudes »** et demander aux joueurs de la remplir pour la semaine suivante

○ **Présenter les recommandations**



→ LE POIDS DE 3 KM PARCOURUS SELON LE MODE DE DÉPLACEMENT





JEU N°2 : LES EFFORTS PAIENT

- **Organiser cet exercice la semaine suivante**
- **Demander aux joueurs de ramener la grille en annexe « suivi de mes habitudes »** remplie et diviser les joueurs en 3 groupes égaux selon leur score
- **Refaire la mise en place du jeu n°1**
- **Lire la série de question « Distance à parcourir » :**
 - Les joueurs s'élancent en conduite de balle
 - Le groupe 1 arrête sa conduite de balle à la distance qu'il estime être la bonne pour ce trajet
 - Le groupe 2 arrête sa conduite de balle à 2X la distance estimée
 - Le groupe 3 arrête sa conduite de balle à 3X la distance estimée
- **En fin d'exercice :**
 - Demander aux joueurs comment s'ils ont essayé de modifier leurs habitudes entre les deux exercices
 - Demander si les recommandations ont été utiles et lesquelles ils ont mises en place
 - Proposer des raisons pouvant faire que les joueurs étaient incapables de changer leurs habitudes en proposant quelques exemples de la liste ci-dessous :
 - ▶ Pas d'alternative en transports en commun
 - ▶ Trop loin pour faire le trajet en vélo ou à pied
 - ▶ Risques liés aux horaires
- **Si certains se reconnaissent dans les propositions ci-dessus demander s'ils trouvent juste d'avoir fait partie du groupe 3**, et ouvrir un débat sur cette notion de justice liée à l'emplacement géographique d'une personne (déserts ruraux, banlieues avec peu de services/offre de transports/emplois vs centre-ville)



POUR ALLER PLUS LOIN

- **Proposer aux joueurs volontaires de participer à un challenge au sein du club pour changer ses habitudes de transport.**
- **Ceux qui le souhaitent peuvent remplir la fiche en annexe 2 chaque semaine et le club peut organiser un suivi des habitudes de ses joueurs mettant en lumière :**
 - L'évolution du nombre cumulés de kilomètres parcourus en covoiturage
 - L'évolution du nombre cumulé de kilomètres parcourus en transports en commun
 - L'évolution du nombre de kilomètres parcourus à pied ou à vélo
 - Ce challenge peut faire l'objet de communications réseaux sociaux originales pour le club et peut permettre d'installer les bonnes habitudes



→ ANNEXE : SUIVI DE MES HABITUDES

Point de départ	Arrivée	Nombre de kilomètres	Mode de transport	Combien de passagers ? (trajet en voiture)

	Ton total de km à pied et en vélo	Ton total de km en transports en commun	Ton total de km en voiture (2 passagers ou moins)	Ton total de km en voiture (3 passagers ou plus)	Total
Total					
Multiplicateur	X0	X1	X3	X2	
Score					

Comment comptabiliser ton score :

- Si le trajet est fait à vélo ou à pied, c'est 0 point
- Si le trajet est fait en transports en commun, c'est 1 point par kilomètre
- Si le trajet est fait en voiture, c'est 2 points par kilomètre
- Si le trajet est fait en voiture et qu'il n'y a pas au moins 3 passagers, c'est 3 points par kilomètre
- Bonus : un trajet en avion, c'est d'office 100 points





→ RECOMMANDATIONS POUR VOS DÉPLACEMENTS FUTURS

UTILISER LES TRANSPORTS EN COMMUN

Tels que les bus, les métros et les trains est un moyen efficace de réduire l'impact de ses déplacements. Ils produisent moins d'émissions de gaz à effet de serre par passager que les véhicules individuels.

Si tu n'as pas le choix de prendre la voiture, **PRIVILÉGIE LE COVOITURAGE ENTRE AMIS**, en famille ou avec des camarades de classe, ça réduit le nombre de véhicules sur la route, et ainsi pollue moins. Il existe aussi de nombreuses applications pour profiter des voitures disponibles qui font le même trajet que toi.

Dès que tu peux, **DÉPLACE-TOI À VÉLO OU À PIED POUR LES TRAJETS COURTS**. Cela réduit non seulement les émissions de carbone, mais favorise également un mode de vie actif et sain.

EVITER L'AVION, C'EST LE MODE DE TRANSPORT QUI CONSOMME LE PLUS ; pour les longues distances privilégies les trajets en train.

La manière de conduire a un effet sur les émissions de carbone que tu émet. Pour avoir l'impact le plus faible, **PENSE AUX PRATIQUES DE CONDUITE ÉCO-RESPONSABLE**, telles que la limitation de la vitesse, l'entretien régulier du véhicule, et l'évitement des accélérations et freinages brusques.

LA PLANIFICATION INTELLIGENTE DES DÉPLACEMENTS, en regroupant les activités permet de réduire les distances parcourues, c'est un moyen efficace pour réduire ses déplacements.

Utilises des **VÉHICULES ÉLECTRIQUES OU HYBRIDES**, qui émettent moins de gaz à effet de serre par rapport aux voitures à essence si tu en as la possibilité.

SENSIBILISE LES AUTRES, partage tes connaissances sur la mobilité durable avec tes amis et ta famille, et encourage-les à adopter des pratiques éco-responsables.