

LE GUIDE #UTILE

Ou comment organiser **proprement**
une course nature.





**TRAIL
RUNNER
FOUNDATION**

#courirutile

LE GUIDE #UTILE

Ou comment organiser **proprement**
une course nature.



Sommaire

PAGE | 05

Remerciements

PAGE | 06

Introduction

- A—Présentation de TRF **p.06**
- B—Pourquoi un guide ? **p.06**
- C—Les différents types de label
décernés par TRF **p.08**
- D—La Pyramide des 5 R **p.10**
- E—Légende **p.10**



© 2019 Garazi en rose
— Ariane Duplaceau

PAGE | 11

1— Avant la course

- A—Réaliser les démarches
administratives relatives à
l'organisation d'une
manifestation sportive **p.11**
- B—Etablir un budget prévisionnel
en évaluant mes besoins **p.12**
 - 1—Le ravitaillement **p.12**
 - 2—Balisage des parcours **p.12**
 - 3—Autres **p.13**
- C—Trouver des financements pour
la course **p.13**
 - 1—Financement en relation
avec les partenaires publics
et associations **p.13**
 - 2—Financement en lien avec des
partenaires privés et du
sponsoring **p.14**
 - 3—L'autofinancement **p.14**
- D—Communiquer sur la course **p.15**
 - 1—Supports de
communication **p.15**
 - 2—Communication **p.17**
 - 3—Préinscription **p.17**
- E—Nettoyer les parcours **p.18**
- F—Balisage les parcours **p.19**
 - 1—Le balisage réutilisable **p.19**
 - 2—Le balisage naturel **p.19**
 - 3—Le balisage «fait maison» **p.19**

PAGE | 20

2— Le jour J

- A—Recevoir les participants dans un lieu d'accueil **p.20**
- 1—Tri des déchets **p.20**
- 2—Lots d'accueil **p.21**
- 3—Affichages **p.21**
- 4—Retrait des dossards **p.22**
- B—Quelques minutes avant le départ **p.22**
- C—Ravitailer les sportifs **p.23**
 - 1—La nourriture servie **p.23**
 - 2—Les boissons servies **p.24**
 - 3—Pour le service **p.24**
 - 4—Les gobelets **p.24**
 - 5—Le repas d'après course **p.25**



© Sylvain Lambert

PAGE | 31

Conclusion

PAGE | 32

Nous rejoindre

PAGE | 26

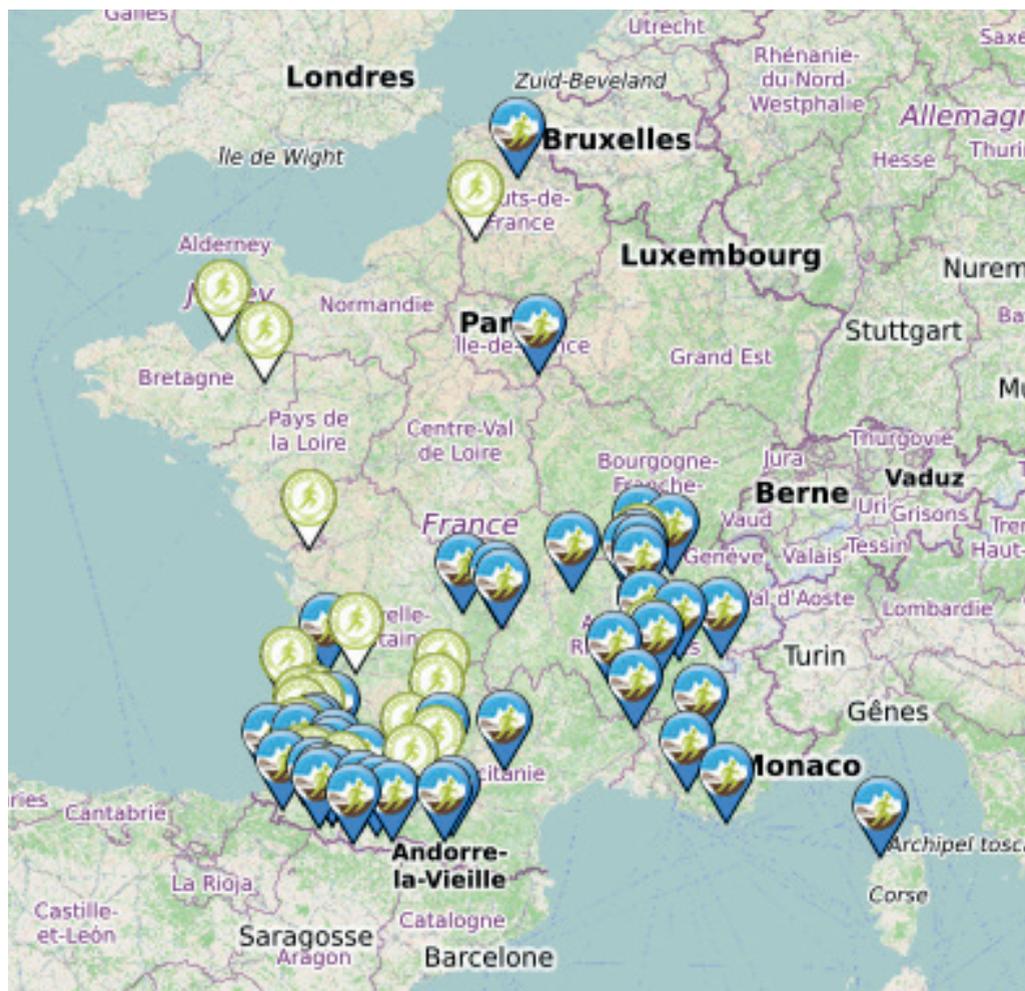
3— Après la course

- A—La réception d'après course et remise des prix **p.26**
 - 1—Récompenses **p.26**
 - 2—Un dernier mot pour continuer les efforts entrepris **p.27**
- B—Bilan et Communication d'après course **p.27**
- C—Les petits plus **p.28**
 - 1—Les activités pour les enfants **p.28**
 - 2—Lutter contre le gaspillage alimentaire **p.29**
 - 3—Bilan Carbone de la course **p.29**
 - 4—Adopter une attitude zéro déchets **p.29**
 - 5—Courses solidaires **p.30**
 - 6—Permettre aux personnes souffrant d'un handicap de pouvoir participer à la course **p.30**
 - 7—Courses en lien avec des événements thématiques **p.30**

PAGE | 35

Annexes

Les courses adhérentes TRF



— Carte de la métropole Française représentant l'emplacement des courses adhérentes à Trail Runner Foundation.

Remerciements

Depuis 2013, Trail Runner Foundation s'est construite avec ses adhérents, engagés dans la protection de l'environnement. Membres individuels, organisateurs de courses, clubs sportifs, magasins et entreprises partenaires, l'association existe grâce à vous, alors **MERCI**.

Comme toute association, TRF ne pourrait pas continuer d'exister sans tous nos bénévoles impliqués et plus particulièrement **Gaël**, notre secrétaire et **Nicolas** notre trésorier.

Un petit clin d'œil à l'association Ancielia qui nous a soufflé l'idée de ce livre blanc. Merci à **Clara et Grégoire**, nos deux stagiaires de l'ISCOM qui ont élaboré ce guide avec le pilotage de ce projet par **Carine**, notre bénévole très motivée qui a su les conseiller et les accompagner durant ces derniers mois.

Merci à **Nicolas, Hélène, Marie-Pierre, Mumu, Jean, Alice, Sébastien, Lionel, Jean-Pierre, Tom, Yann, Ludo...** qui ont donné de leur temps pour la mise en forme de ce guide.

Merci à nos courses adhérentes qui ont pris le temps de répondre à notre petit questionnaire destiné à récolter leurs bonnes pratiques, lors de l'organisation de leur événement.

Merci au Trail de Los Astiaus (40), l'Authentic Barjots Trail (33), Trail de la pierre sanglante (26), Tara Muret Trail (31), Trail des Cabornis (69), Millevaches Monédières Raidlight Trail (19), Trail de Barcus (64), La Nocturne de Bouliac (33), Luchon Aneto Trail (31), Le Pic des 3 Seigneurs (09), Grand Trail Vallée d'Ossau GTVO (64), l'Ousstrail (40), Grand Raid des Pyrénées (65), Course solidaire 0 déchet - Collège d'Amou (40), Trail de Porquerolles (83), Garazi en Rose (64), Montmerle Obscure Race MOR (01), Trail des Bleuets (40), Bisca'Trail (40), Trail du Porteur d'eau (35), Ultra Trail du Cœur des Landes (40), Epouvan'Trail (64), Trail de Lumio (20)

Merci à vous tous sans qui ce guide n'aurait pas pu voir le jour, ni la belle aventure de Trail Runner Foundation.

Nicolas et Laurent



Introduction

A — Présentation de TRF

C'est en 2013 au cœur des Pyrénées que 2 coureurs et amis, lassés de trouver des déchets sur leur chemin ont décidé de fonder Trail Runner Foundation.

Bien avant que n'apparaisse le terme de «plogging», l'association était née, avec une devise : **#courirutile** !

Association d'intérêt général et membre de 1% for the Planet, TRF a pour objectif de sensibiliser le plus grand nombre à la protection de la nature, et également d'agir au quotidien, afin d'adopter un comportement

éco responsable, notamment dans la pratique du trail, de la course à pied ou de la randonnée en milieu naturel.

Des centaines de sportifs individuels l'ont rejoint mais également des courses adhérentes, des associations, des clubs et des magasins, partout en France.

C'est donc naturellement que le label TRF est né, permettant de couronner les efforts des organisateurs de courses éco responsables en France et à l'étranger.



Trail Runner Foundation grandit chaque jour, avec plus de 750 adhérents, des dizaines de courses et des milliers de sympathisants, unis derrière une vision éco-sportive du trail, avec une équipe de bénévoles engagés avec les fondateurs pour permettre à l'association de remplir sa mission.

Pour plus d'informations sur TRF et nos actions, rendez-vous sur notre site web : trailrunnerfoundation.com

B — Pourquoi un guide ?

● Etat des lieux :

Un constat simple a été établi : On retrouve régulièrement des déchets (gels, gobelets, canettes, rubalises) dans la nature et sur des parcours de course. La préservation de l'environnement est l'un des plus gros enjeux de notre siècle.

Tout le monde y met du sien et même lors de déroulements de courses, c'est ce que nous montre le Baromètre National du Trail.

Il nous indique que sur plus de 242 courses sondées, 55% déclarent s'engager dans une démarche vertueuse du point de vue du développement durable.

De ces courses, 88% prévoient de réduire, trier et revaloriser les déchets. 86% privilégient l'utilisation de produits et d'installations réutilisables et recyclables.

Pour autant, on peut noter que 66% des courses utilisent encore essentiellement de la rubalise qui est l'un des facteurs majeurs de pollution d'après course.

Toujours selon cette même source, 89% des courses prévoient d'effectuer un nettoyage sur les chemins empruntés par les coureurs

● Naissance du projet :

En accompagnant nos courses adhérentes, nous avons beaucoup appris sur les bonnes pratiques mises en place et nous nous sommes dit que nous pourrions les partager avec tous les organisateurs, sensibles à l'environnement.



© Trail Runner Foundation

après la course et 78% prévoient la présence de poubelles de recyclage sur l'ensemble des sites (zone d'arrivée, de ravitaillement, village...).

Avec 68% des courses qui traversent un "espace naturel d'intérêt", adopter une démarche éco responsable en tant qu'organisateur est primordial.

Vous pouvez en savoir plus en allant sur le site du baromètre du trail.

Nous avons donc sollicité nos courses adhérentes avec un questionnaire et leurs retours d'expériences ont été repris pour l'élaboration de ce guide.



● A qui est-il destiné ?

Ce guide sera avant tout destiné aux organisateurs de trails et courses en

nature ayant pour ambition d'adopter une démarche éco responsable.

● Comment l'utiliser ?

Nous ne nous considérons pas comme des professionnels de l'éco responsabilité. Ce guide a pour vocation de vous donner des idées pratiques

à mettre en place et de proposer les étapes et démarches essentielles pour les organisateurs qui débutent.

C — Les différents types de label décernés par TRF

Le label Trail Runner Foundation a pour objectif de valoriser les courses exemplaires en termes d'éco responsabilité.

Celui-ci est délivré chaque année aux courses qui postulent et qui sont à jour de leur cotisation annuelle.



● Présentation de notre label avec sa charte

Afin d'obtenir ce fameux label, il est demandé aux courses de respecter intégralement la charte TRF dédiée aux organisateurs de courses :

Article 1 : Les rendez-vous utiles :
Mise en place d'un "rendez-vous utile" : cela consiste à rassembler le plus grand nombre de personnes, dans le but de ramasser les déchets rencontrés et de nettoyer les circuits lors de la reconnaissance des parcours. C'est le moment de commencer à sensibiliser les participants.



Article 2 : Un site à respecter :
L'organisation met en place des poubelles de tri lors des ravitaillements et sur le(s) point(s) d'accueil. S'il n'y a pas de ravitaillement tous les 10 km, placer des poubelles simples tous les 5 km.

Utiliser du balisage respectueux de l'environnement avec du matériel de marquage réutilisable (panneaux, piquets...).

Aucun moyen de marquage à usage unique (peinture, bombe, rubalise) ne sera utilisé sauf produits naturels (chaux, craie).

Aucun véhicule motorisé n'est accepté sur le parcours, en dehors des besoins de l'organisation (secours, sécurité)...

Article 3 : Sensibiliser les participants à un comportement éco-sportif :

Un message sera transmis au départ de la course pour inciter les participants à ne pas jeter leurs déchets.

Spécifier que le jet de déchets dans la nature peut engendrer des sanctions, voire la disqualification du concurrent.

Article 4 : Ne pas utiliser de gobelets plastiques jetables :

Inciter les coureurs à se munir de leur propre éco-tasse.

Proposer des gobelets réutilisables au

● Vers un label OR

L'élaboration de ce guide sera très certainement l'occasion de faire évoluer l'obtention de notre label avec la mise

lieu de gobelets en plastiques jetables. Favoriser l'achat de produits ayant un minimum, voire aucun emballage.

Article 5 : Un sentier qui reste propre après le Jour J :

Une équipe passe après les coureurs afin de vérifier s'il y a la présence de déchets sur le parcours et les ramasser si besoin. Un contrôle « propreté » pourra être effectué les jours après la course.

Un message est transmis à la fin de la course pour inciter les coureurs à ramasser des déchets qu'ils pourraient trouver lors d'autres compétitions ou entraînements.



© Trail Runner Foundation

en place d'un label OR pour les courses exemplaires...

A suivre...



© Trail Runner Foundation

D — La Pyramide des 5R

La règle des 5R a été décrite par Béa Johnson dans son livre « Zéro déchet, comment j'ai réalisé 40% d'économie en réduisant mes déchets à moins de 1 litre par an ». Elle vise à minimiser l'impact de nos déchets.

● Les 5R c'est avant tout :

Refuser ce dont on n'a pas besoin, je ne crée pas de nouveaux déchets.

Refuser tous les produits à usage unique et privilégier les achats sans déchet (comme le vrac).

Réduire la quantité, le poids, le volume de nouveaux déchets.

Réutiliser tout ce qui peut l'être : cela limite la création de nouveaux déchets et l'utilisation de nouvelles ressources.

● Pour en savoir plus sur la pyramide des 5R nous vous invitons à aller sur le site de Projet Has-bin.

● On vous aide :

Pour y voir plus clair, chaque geste préconisé dans le guide sera renvoyé au R qui lui correspond.

Recycler tout ce qui ne peut pas être réutilisé : c'est simple, je trie, je dépose en décharge, je place dans un point de collecte.

Rendre à la terre les matières organiques : composter tous les déchets organiques.

Par exemple : Inciter les coureurs à se munir de leur propre verre réutilisable :

RÉDUIRE, RÉUTILISER

E — Légende



Courses, adhérentes à Trail Runner Foundation, ayant participé à l'élaboration de ce guide au travers d'un questionnaire.

Ces courses nous ont aidés en nous donnant les procédures et bonnes pratiques qu'elles utilisent pour être en accord avec les valeurs d'éco responsabilité.

1 — Avant la course

A — Réaliser les démarches administratives relatives à l'organisation d'une manifestation sportive



Les points suivants sont quelques outils pour vous aider pour l'aspect réglementaire ; cette liste est non exhaustive.

Ne pas hésiter à se rapprocher des professionnels du secteur et des organisateurs ayant déjà réalisé plusieurs manifestations sportives.



Ce lien vous permettra de connaître parfaitement les démarches administratives à suivre pour l'organisation de votre course : <https://demarchesadministratives.fr/demarches/organiser-une-manifestation-sportive>

Si vous voulez connaître les autorisations dont vous avez besoin, c'est en allant sur ce lien :

<https://adeorun.com/blog/conseils-organisateur/dossier-prefecture>

Avant le début de votre manifestation, établir un protocole d'action à l'aide des secours avec qui vous aurez déjà pris contact au préalable.

Référez-vous à ce guide afin de ne rien oublier : https://itra.run/documents/security_guidelines/Security_Guidelines_ITRA_FR.pdf



B — Etablir un budget prévisionnel en évaluant mes besoins

L'établissement d'un budget prévisionnel, en n'oubliant aucun poste principal, est primordial pour la réussite de votre événement. Quelques postes importants sont énumérés ci-dessous.

1 — Le ravitaillement

- Quantifier les doses dont vous allez avoir besoin à l'aide d'un petit questionnaire, à remettre en même temps que l'inscription. Se renseigner sur les types de denrées que les coureurs souhaiteraient avoir.
- Se renseigner auprès d'une course ayant déjà accueilli un nombre de participants semblable.
- Identifier au préalable quelques fournisseurs pour avoir une idée des prix et faire des comparaisons.



2 — Balisage des parcours

- Déterminer le type et la quantité de matériel de balisage dont vous allez avoir besoin.
- Se rapprocher d'organiseurs de course pour échanger sur leur bonne pratique sur ce point.
- Regarder les solutions possibles : achat, location ou prêt de matériel réutilisable.



3 — Autres

- Nombre de poubelles et îlots de tri nécessaire : achat, prêt, location, construction artisanale...
- Les cadeaux pour la remise des prix
- Vaisselle pour le ravitaillement et le repas d'après course éventuellement
- Les supports de communication et d'inscription
- Le lot pour les participants
- Le chronométrage
- Le photographe et / ou vidéaste

C — Trouver des financements pour la course

1 — Financement en relation avec les partenaires publics et associations

Se rapprocher des partenaires publics et associations locales pour éventuellement obtenir :

- Une aide financière grâce à votre mairie, votre département ou même votre région où vous organisez votre événement.
- Une aide logistique : prêt de la salle, de matériel communal, sono, tente, mise à disposition de la police municipale et de secouristes.
- Une aide bénévole grâce aux associations locales.



© 2019 Garazi en rose — Ariane Duplaceau

2 — Financement en lien avec des partenaires privés et du sponsoring

N'hésitez pas à solliciter des acteurs privés, comme des partenaires et commerces pouvant être nationaux ou locaux .

Si vous souhaitez donner une dimension éco responsable à votre événement, vous pouvez contacter des acteurs spécialisés dans ce domaine, partageant vos valeurs et qui seront plus sensibles à votre événement et favorables à un soutien financier.

Lancer une campagne de financement participatif : plusieurs sites existent comme HelloAsso, Ulule, Leetchi, Kocoriko...

Conseil

Vous pouvez vous aider du label TRF qui pourrait être un moyen de sensibiliser des nouveaux partenaires : boutique zéro déchet, producteurs bio...



3 — L'autofinancement

Les frais d'inscription permettent de couvrir une partie ou l'ensemble des coûts liés à l'organisation.



D — Communiquer sur la course



Cette partie vous propose de nombreux moyens de communiquer sur votre course, en ayant une attitude éco responsable.



1 — Supports de communication

Les supports physiques

Chaque organisateur de course se doit de réduire au mieux ses impressions flyer dans le but de communiquer sur sa course. En effet, les prospectus représentent 5% du poids des poubelles des Français et 35% du tonnage de papiers impression-écriture fabriqués chaque année en France. (Source : planetoscope.com)

REFUSER

Dans certains cas, l'utilisation d'une banderole publicitaire réutilisable d'une année sur l'autre peut être une solution.

Autre suggestion : l'utilisation de banderoles fabriquées avec des bâches de récupération ou des panneaux réalisés par vos soins. Positionner ces dernières à des endroits stratégiques peut être utile pour communiquer sainement pour votre course.

RÉUTILISER

Enfin, le “bouche-à-oreille” reste aussi un très bon vecteur de communication. Sollicitez les partenaires de votre commune et celles limitrophes pour qu'ils puissent relayer l'information.

Conseil

Si réduire vos impressions est encore trop compliqué, pas de panique, il existe d'autres alternatives : le tirage de flyer recto verso est une solution tout comme l'impression avec de l'encre végétale.



TRAIL DU PORTEUR D'EAU



© 2019 Biscatrail — Olivier REDONNET

Le digital

Dématérialiser totalement votre communication, c'est possible !

Pour cela rien de plus facile, il vous suffit de posséder un compte sur un réseau social comme Facebook, Instagram ou bien d'autres encore. Vous annoncez sur celui-ci, que vous allez organiser votre course et que vous attendez un maximum de personnes pour le jour J. Demandez à des proches ou bien aux autres membres de votre organisation de partager ces posts sur leur propre compte afin que la publication ait un maximum d'impact.

Cependant, il n'y a pas que les réseaux sociaux à utiliser.

Vous pouvez faire référencer votre course sur un calendrier sportif comme celui de la FFA (Fédération Française d'Athlétisme) et des sites spécialisés comme guide-des-trails.com, ikinoa.com.



Enfin, un autre moyen de communiquer sur votre course est l'utilisation de la newsletter : elle permet d'envoyer un mail à toute votre base de données dans laquelle se trouvent les adresses mails que vous avez pu récolter au fil des années.

RÉDUIRE



Les médias

Il vous est tout à fait possible également de communiquer via des médias plus traditionnels de type magazine ou journal local, mais aussi la radio locale qui peuvent vous permettre, via des annonces publicitaires ou des articles, de promouvoir votre course. Attention toutefois de le faire de manière stratégique (ne pas le faire la veille de la course et ne pas faire ceci qu'une seule fois).

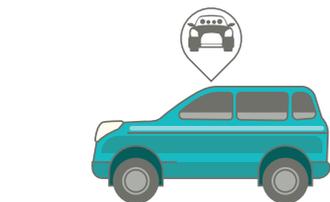


2 — Communication

Informations utiles

Une fois les supports de communication choisis, il vous suffit de mettre les informations que vous jugez les plus importantes comme l'heure, la date, le lieu de départ, le nombre de parcours, le kilométrage... et pourquoi pas sur le postulat du label TRF !

De plus, il vous est fortement conseillé de proposer une plateforme de covoiturage afin d'inciter les participants à s'organiser en amont. Vous pouvez proposer n'importe laquelle comme par exemple MoveWis.fr, ikinoa.com et bien d'autres.



3 — Préinscription

Pour les inscriptions, il vous est possible de les dématérialiser sur un site dédié comme chronosphère pour la région Auvergne Rhône-Alpes ou bien sur les sites propres aux associations qui organisent les courses.

Cependant, vous pouvez également laisser un numéro de téléphone ou une adresse mail sur lesquels il serait

possible pour les participants de s'inscrire.

Et pourquoi ne pas faire des inscriptions lors du forum des associations de votre commune ?



Le petit plus

Vous pouvez si vous le souhaitez, faire apparaître dans le formulaire d'inscription une question concernant les habitudes nutritionnelles des participants. Celle-ci permettra de mieux doser les quantités et éviter de devoir gérer des surplus de nourriture à la fin de l'événement.



© 2019 Biscatrail - Olivier REDONNET

E — Nettoyer les parcours

Avant chaque début de course, vous pouvez faire un nettoyage de parcours (débroussaillage sans produit phytosanitaire et ramassage éventuel de déchets) avec des bénévoles afin que le terrain soit propre avant le passage des coureurs.

Pour l'obtention du Label TRF, ce « RDV Utile » est d'ailleurs obligatoire.

Communiquer sur vos réseaux (Facebook / Instagram) et sur les réseaux TRF pour inviter les participants à nettoyer avec vous.

Le nettoyage sera également à faire après la réalisation de votre événement pour ramasser les éventuels déchets laissés par les participants mais aussi toute trace de balisage.

Une fois le nettoyage réalisé, vous pouvez effectuer un bilan :

- Prendre des photos
- Peser les déchets
- Compter les déchets
- Remplir une grille récapitulative
- Communiquer les résultats sur les Réseaux Sociaux, en insistant plus particulièrement sur un constat positif (peu de déchets trouvés) ou au contraire négatif (sensibiliser les participants si trop de déchets ont été ramassés).

RECYCLER,
RENDRE À LA TERRE



© 2019 Biscatrail — Olivier REDONNET

F — Baliser les parcours



Pour des raisons environnementales évidentes de lutte contre le gaspillage et l'usage du plastique à usage unique, nous conseillons fortement de ne pas utiliser de la rubalise jetable. Pour cela, nous vous proposons d'autres alternatives.



1 — Le balisage réutilisable

Il en existe différents modèles, en fonction de vos besoins : des piquets en bois, des piquets en métal, des rubans, des fanions réfléchissants ou non, de la rubalise en tissu... Le plus important est de privilégier le matériel utilisable pour plusieurs événements.

TRF met à disposition de ses courses adhérentes du matériel de balisage réutilisable qu'elle prête en fonction

des besoins de chacun (mutualisation du matériel).

Des courses peuvent décider d'acheter ce genre de matériel ensemble, afin de diminuer les coûts et l'utiliser d'une année sur l'autre.



© Trail Runner Foundation

2 — Le balisage naturel

Utilisation de branche morte afin de bloquer le passage d'une route pouvant induire en erreur les coureurs.



3 — Le balisage «fait maison»

Vous pouvez réaliser des affiches, des panneaux en bois... ou utiliser des cordelettes d'agriculteurs que vous pourrez réutiliser pour l'édition suivante.

L'utilisation de rubalise et de peinture, même les peintures biodégradables d'une efficacité relative (visible encore dans la nature au minimum 8 semaines) sont à proscrire.



REFUSER

2 — Jour J

A — Recevoir les participants dans un lieu d'accueil



Cette partie présente les éléments que vous pouvez mettre en avant dans votre salle d'accueil, en lien avec l'éco responsabilité.



1 — Tri des déchets

Installer un point de tri pour que celui-ci puisse être visible par tout le monde. Placer un point de tri pédagogique avec un stand monté par le service déchet de la communauté de communes, de la commune ou même par des associations (l'Association Zéro Déchet au trail de Lumio ou le World Clean Up Day au Grand Raid des Pyrénées) Placer des totems d'information et de sensibilisation comme la charte de l'éco-sportif, et pourquoi pas la présentation de TRF ?

Pourquoi ne pas créer également un mini-salon du zéro déchet et de la transition écologique avec des ateliers, conférences avant le début de votre course ?

Sensibiliser les participants au respect des sentiers qu'ils vont emprunter, de la forêt (limiter l'impact sur la végétation), du « terrain de jeu » naturel, de la faune et la flore mais aussi respecter les autres pratiquants (dire bonjour, ralentir).

Installer une zone de compostage et placer un stand de produits locaux et éco responsables.



TRAIL DES BLEUETS, OUSSTRAIL, AUTHENTIC BARJOTS TRAIL, GRAND RAID DES PYRÉNÉES & TRAIL DU PIC DES 3 SEIGNEURS

2 — Lots d'accueil

Avec leur inscription, le participant peut avoir le droit à un lot d'accueil.

Nous allons vous en conseiller 2 sortes :

● **Le lot local** : il s'agit d'un lot issu des producteurs locaux qui vous ont fourni quelques produits comme des confitures, jus de fruit, savons, la distribution de fruits de marchands du village...

● **Le lot éco responsable** : Il s'agit d'un lot qui contient donc des produits éco responsables notamment fabriqués au plus proche du lieu de la course.



3 — Affichage

Si vous disposez d'un panneau d'affichage :

Afficher les règlements et les chartes relatives à votre événement.

Ajouter des affiches d'information et de sensibilisation.

Essayer de faire un maximum d'impression avec de l'encre végétale et du papier recyclé.

Le petit plus

Ne plus accepter les énormes quantités de flyers annonçant les prochaines courses dans la région, que l'on retrouve sur nos pare-brises et sur les tables mais demander de les afficher sur un panneau spécifique et comme la majorité des participants ont un téléphone sur eux : ils prendront une photo

plutôt qu'un flyer qui finira forcément à la poubelle.

Si vous connaissez les organisateurs, proposez leur de faire une affiche d'un format plus grand que le flyer, pour plus de visibilité.

Pour cela, il faudra communiquer avant l'événement auprès de vos collègues organisateurs de courses.

4 — Retrait des dossards

Utiliser des dossards réutilisables d'années en années et indéchirables. Privilégier l'impression de dossards sur papier recyclé.

Lors du retrait des dossards, n'oubliez pas de récupérer :

Pour les licenciés de la FFA :
le numéro de licence

Vous pouvez retrouver toutes ces règles en détail en allant sur le site de la Fédération Française d'Athlétisme.

Pour les licenciés d'une autre fédération: Le numéro de licence et le nom de la fédération concernée

Pour les autres participants :
Le certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport en compétition, daté de moins d'un an.

B — Quelques minutes avant le départ



Avant le début de la course, les organisateurs peuvent dire un petit mot au micro. Cette partie vous propose quelques idées.



Lors du briefing de départ, vous pouvez encourager les coureurs à adopter une attitude éco responsable notamment en leur indiquant de ne pas jeter leurs déchets tout le long du parcours et les **sanctions qui seront prises** en cas de non respect comme **la disqualification**, par exemple.

Vous pouvez leur faire (si vous l'avez fait) un bilan du nettoyage du parcours que vous avez pu faire en amont de l'événement.

Si vous êtes une course adhérente à TRF, vous pouvez faire une présentation des valeurs de l'association, son histoire, ses nouveautés...

Et informer les participants que vous postulez au label TRF, si c'est le cas.

Lors de votre discours, n'hésitez pas à rappeler le règlement de votre course.



C — Ravitailler les participants



Le ravitaillement fait partie intégrante de votre événement : sur le parcours et à l'arrivée. Il faudra déterminer le bon nombre et les bons endroits afin de les optimiser. Une fois ses éléments déterminés, voici quelques suggestions éco responsables : **PRIVILEGIER AU MAXIMUM DES PRODUITS ECO RESPONSABLES**



1 — La nourriture servie :

Servir des produits en petites quantités, des produits en vrac, éviter au maximum les emballages.

Essayer de fournir à vos participants des fruits et produits locaux et de saison : (Printemps : kiwi, poire, pomme / Eté : abricot, melon, pêche, poire, pomme / Automne : melon, pêche, poire, pomme,

clémentine / Hiver : clémentine, poire, pomme, orange, kiwi)

Proposer également de la charcuterie, du fromage, du chocolat...

Quand il commence à faire un peu froid, une soupe avec des légumes locaux et de saison est souvent très appréciée.

RÉUTILISER, RECYCLER, RENDRE À LA TERRE



TRAIL DE PORQUEROLLES & AUTHENTIC BARJOTS TRAIL

2 — Les boissons servies :

Comme pour la nourriture, privilégier davantage des boissons locales et bio de préférence : cela aura aussi pour objectif de faire connaître et travailler les producteurs de votre région.

A éviter au maximum : l'utilisation de bouteille en plastique .

Enfin, préférer l'eau du robinet que vous pouvez transporter dans des jerricans pour ravitailler les coureurs.



© 2019 Garazi en rose — Ariane Duplaceau

RÉUTILISER, RECYCLER, RENDRE À LA TERRE

3 — Pour le service :

Essayer d'utiliser des contenants réutilisables d'événements en événements. Utiliser des assiettes et couverts réutilisables comme par exemple de la vaisselle empruntée, louée ou appartenant à l'organisation.

Rapprochez-vous de votre mairie qui pourra peut-être vous mettre à disposition la vaisselle de l'école, du centre de loisirs ou tout autre établissement accueillant du public.



TARA MURET TRAIL



© 2019 Biscatrail — Olivier REDONNET

RÉUTILISER, RECYCLER, RENDRE À LA TERRE

4 — Les gobelets :

Le mieux : demander à chaque participant de venir avec le sien. Pour cela, il faudra bien le communiquer avant la course et au moment de l'inscription.

Prêter des gobelets (ou même les consigner) vous appartenant et que vous réutilisez chaque année.

Enfin, il existe une dernière option : demander à votre collectivité de vous mettre à disposition des verres.



TRAIL DU PIC DES 3 SEIGNEURS

RÉDUIRE, RÉUTILISER



© Trail Runner Foundation

Trail Runner Foundation met à disposition des courses adhérentes des kits de gobelets. Le but est de les proposer à la vente sur le lieu du rendez-vous.

Pour plus d'informations rendez-vous sur notre site web.

5 — Le repas d'après course :

Beaucoup de courses proposent un repas pour finaliser leur événement : en tenant compte de tous les conseils cités plus haut, préparer un repas local en évitant au maximum les conditionnements individuels et en plastique (compote, brioche, gâteau individuel...).



VIDEOPR-D64

3 — Après la course

A — La réception d'après course et la remise des prix



Après la course, il y a bien souvent un repas servi au moment de la remise des récompenses. Il est toujours intéressant ensuite de faire un Bilan pour les prochaines éditions.



1 — Récompenses

Une fois que les participants de votre course ont terminé, vous pouvez distribuer des lots pour les vainqueurs mais aussi pour l'ensemble des participants. Plusieurs types de récompenses peuvent être distribués à l'issue de cette course en privilégiant :



- **La récompense éco responsable et si possible locale** : Panier garni de produits locaux (bière artisanale, saucisson...), textiles locaux et utiles, médailles et trophées en bois réalisés par des artistes locaux ou des enfants des écoles du village.



- **La récompense permanente** : Trophée permanent sur lequel le nom du vainqueur de la course est gravé d'année en année.



RÉUTILISER, RÉDUIRE, RECYCLER

2 — Un dernier mot pour continuer les efforts entrepris

Lors d'un discours de remerciement, inciter les coureurs à poursuivre une pratique éco responsable :

Dans celui-ci, ne pas hésiter à parler du nettoyage de parcours que vous effectuez.

Féliciter les coureurs pour avoir eu une attitude éco responsable.

Inciter les coureurs à continuer dans leur démarche et rappeler l'existence de TRF et de ses missions au quotidien.



B — Bilan et Communication d'après course

Utiliser les mêmes médias qu'avant la course.

Ne pas hésiter à mettre en avant les réussites de la course (obtention du label, les pratiques vertueuses mises en place...) et à les faire relayer par la commune, la presse locale, les sponsors...



C — Les petits plus



Cette partie a pour but de vous donner quelques idées que vous pourrez exploiter pour vos prochaines courses.



1 — Les activités pour les enfants



TRAIL DE LUMIO

« Les enfants sont au cœur du rendez-vous et participent activement. Leur faire créer des récompenses à l'aide de matériaux de récupération.»



COURSE DU COLLÈGE D'AMOU

Organiser une course exclusivement réservée aux collégiens de votre village et tenter de les sensibiliser le plus possible à l'éco responsabilité. « Il y a du potentiel »



GRP

Mettre des enfants à l'honneur lors d'une course qui leur est spécialement dédiée : « le p'tit tour »



MONTMERLE OBSCURE RACE

Organiser des courses pour toute la famille (dès 6 ans)

TRF a d'ailleurs lancé sa Team TRF Kids . Pour avoir plus d'informations rendez-vous sur trfkids.fr



TRF Kids ?

Une équipe à l'échelle nationale, composée d'enfants âgés de 5 à 15 ans, qui portent des valeurs fortes telles que le respect et la protection de la nature. Leurs missions sont de véhiculer ces valeurs en pratiquant des activités éco-responsables, avec leurs clubs de sports, leurs amis et leurs familles.



© Trail Runner Foundation

2 — Lutter contre le gaspillage alimentaire

- Adopter et quantifier les doses au plus juste en effectuant un sondage en même temps que l'inscription ainsi qu'à la fin de l'événement afin de savoir si les quantités étaient correctes.
- Restituer les surplus aux fournisseurs ou le partager avec les bénévoles.
- Donner le reste aux associations.



RÉDUIRE

© Sylvain Lambert



3 — Bilan Carbone de la course

A la fin de la course, faire apparaître un petit questionnaire afin de savoir par quels moyens sont venus les participants et le lieu d'où ils venaient afin de pouvoir, par la suite, être en mesure de calculer le Bilan Carbone. Si celui-ci est important, initier des actions pour tenter de compenser les émissions (planter des arbres...)

Vous pouvez calculer votre Bilan Carbone en scannant ce QR Code.



4 — Adopter une attitude zéro-déchet

Se rappeler de la règle des 5R et l'appliquer le plus possible :

- **Réutiliser** ce que nous avons déjà avant d'acheter
- **Recycler**
- **Rendre à la terre** les matières organiques

● **Refuser** ce dont on n'a pas besoin (goodies, lots inutiles...)

● **Réduire** notre consommation

5 — Courses solidaires

- Organiser un événement dont les bénéficiaires iront à une association ou à une école



- Inviter les écoles et associations aux alentours de la course pour intervenir dans le cadre de l'événement (demander aux élèves d'une classe de créer des pancartes de signalisations, de confectionner des lots...)



6 — Permettre aux personnes souffrant d'un handicap de pouvoir participer à la course

- Permettre l'accès au lieu d'accueil aux personnes souffrant d'un handicap
- Organiser les courses en joëlette pour permettre à une personne en situation de handicap de participer à l'événement.

7 — Courses en lien avec des événements thématiques

- Organiser un week-end éco responsable dont la course ferait partie intégrante (mettre en lien la commune, les différentes associations, les familles et enfants).
- Envisager une manifestation éco responsable avec les élèves d'une école de la commune en relation avec les enseignants et la mairie.



- Préparer une sortie Ecorando en parallèle de leur événement pour ramasser des déchets sur les plages ou dans un autre lieu.



Conclusion

Ce guide a été élaboré pour vous donner des idées d'actions et des petites astuces pour réduire le coût écologique de vos événements sportifs.

Nous nous sommes inspirés de certaines pratiques de nos courses adhérentes qui ont eu la gentillesse de nous aider dans son élaboration.

Ce guide s'adresse à toutes les personnes souhaitant faire de l'éco responsabilité une priorité lors de l'organisation de trails ou de courses, et qui souhaitent en même temps, véhiculer des messages forts afin de garder notre planète la plus propre possible.

C'est en menant tous ensemble des actions qui luttent contre la pollution de l'environnement, que nous arriverons à offrir un futur aux prochaines générations. Comme le disait Philippe Saint-Marc : « L'homme se doit d'être le gardien de la nature, non son propriétaire. »

TRF, engagé durablement pour un sport responsable avec le soutien de la MAIF.



partenaire principal

Nous rejoindre

Comment rejoindre Trail Runner Foundation ?

Vous partagez nos valeurs ? Vous avez envie de faire bouger les choses pour le respect de l'environnement et mener des actions éco responsables ? Vous avez envie de profiter de la nature tout en la respectant ?

Alors, vous pouvez nous rejoindre en devenant adhérent à TRF.

Pratiquant individuel, club ou association, course, magasin, entreprise... vous pouvez nous aider car nous ne pouvons pas exister sans vous.

Pour cela, rien de plus simple :

Il suffit d'aller sur notre site et de choisir la rubrique qui vous concerne.

Après avoir validé votre adhésion annuelle, vous recevrez notre kit de bienvenue.



Chaque adhérent bénéficie d'une réduction sur notre boutique en ligne.

Vous êtes une famille ?

Notre adhésion « spéciale famille » est pour vous : 10% sur les cotisations à partir de 2 membres, 15% à partir de 3 et 20% pour 4 et plus.

Vous êtes un fervent soutien de TRF et vous parlez de nous autour de vous ? Notre « offre de parrainage » vous permettra d'obtenir un code de réduction sur notre boutique.

TRF est une association d'intérêt général : chaque don ouvre droit à une réduction d'impôt sur le revenu égale à 66% du montant versé pour les particuliers et 60% pour les entreprises.

Nous sommes membre de 1% for the Planet et à ce titre pouvons bénéficier de dons des entreprises adhérentes.



Vous avez envie de nous aider dans votre région ?

TRF a besoin de présence locale et recherche des relais pour nous aider dans notre quotidien.

WANTED !



WE NEED YOU

Et si vous deveniez un relais TRF dans votre région ?

Un relais nous aide à développer et à faire connaître TRF

Toutes les initiatives sont les bienvenues... comme représenter l'association sur les courses auxquelles vous participez, relayer les messages de TRF auprès des clubs et associations autour de vous, jouer le rôle de relais local vis à vis de nos courses adhérentes sur votre territoire et faciliter en particulier le contrôle de notre label.

Rejoignez-nous !

 06 19 04 15 87

 contact@trailrunnerfoundation.com

Vous avez des enfants ? de 5 à 15 ans ? Sensibles au respect de la planète ?

Ils peuvent rejoindre l'équipe de TRF Kids, en allant s'inscrire sur le site de l'équipe.

Ils se verront offrir le kit de la Team pour mener leurs actions avec leur famille, amis, clubs de sport



Votre soutien nous permet d'avancer concrètement et notamment de mutualiser les moyens en finançant du matériel de balisage réutilisable que nous prêtons à nos courses adhérentes, des gobelets pliables réutilisables pour faire disparaître les gobelets plastique, l'embauche de stagiaires pour nous aider à mener nos projets ...

MERCI



© Trail Runner Foundation

Annexes

Annexe 1 — Liste des déchets collectés

p.36

Tableau permettant de comptabiliser le nombre de déchets récupérés et montrant également le temps de dégradation de chacun d'eux.

Annexe 2 — Grille d'Auto-évaluation

p.37

Grille d'auto-évaluation permettant de voir votre évolution au fil des années.

Liste des déchets collectés

Type d'objet ramassé	Quantité	Durée de vie du déchet
Pile		7869 ans
Morceau de verre		4000 ans
Polystyrène		1000 ans
Bouteille plastique		100 à 1000 ans
Vaisselle plastique		400 à 500 ans
Gobelet jetable		400 à 500 ans
Coton tige		450 ans
Sac en plastique		450 ans
Canette en aluminium		200 ans
Paille, touilleur		200 ans
Papier Aluminium		100 à 200 ans
Morceau plastique		100 à 200 ans
Bouchon plastique		100 à 200 ans
Boîte de conserve		10 à 100 ans
Fer		50 ans
Capsule métal		10 à 15 ans
Briquette jus de fruit		5 ans
Emballage gouter, friandise		5 ans
Chewing-gum		5 ans
Mégot		1 à 2 ans
Ticket de bus		1 an
Ticket de jeux à gratter		1 an
Papier journal		3 à 12 mois
Flyer, affiche		3 à 12 mois
Paquet de cigarettes		6 mois
Carton d'emballage		5 mois
Résidu papier et carton		2 à 5 mois

Grille d'Auto-Evaluation

Il s'agit d'une check-list que vous pouvez utiliser au début pour ne rien oublier lors de la préparation de votre événement. Mais, vous pouvez également l'utiliser à la fin pour que celle-ci vous serve de bilan et vous aide à progresser pour les prochaines éditions.

Cette grille d'auto-évaluation est organisée en suivant les trois chapitres du guide (une page par chapitre) :

- 1— Avant la course
- 2— Jour J
- 3— Après la course

Ces grilles reprennent en partie les points importants du guide et vont vous permettre de vérifier si vous avez mis en place les points essentiels

Vous avez juste à cocher les cases prévues à cet effet sous les deux différentes colonnes : On pourrait le faire / On le fait déjà

Après avoir complété les grilles, vous pouvez les afficher sur votre site internet ou sur vos réseaux sociaux.

#courirutile

Grille d'Auto-Evaluation

Avant la course	On pourrait le faire	On le fait déjà
Faire un budget prévisionnel pour le ravitaillement, le balisage ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La communication se fait essentiellement via le digital.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilisation des journaux locaux pour communiquer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organiser un nettoyage des parcours.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'utilise du balisage réutilisable ou du balisage naturel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'utilise du balisage TRF.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Grille d'Auto-Evaluation

Jour j	On pourrait le faire	On le fait déjà
<p>limiter au maximum l'affichage papier.</p> <p>Fournir des dossards réutilisables.</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Installer un ou plusieurs points de tri.</p> <p>Sensibiliser les participants au respect des sentiers qu'ils vont emprunter.</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Pour les lots d'accueil : Privilégier les lots locaux ou des lots éco responsables.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Fournir de la nourriture de saison.</p> <p>Privilégier des boissons locales et bio.</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Utiliser des contenants réutilisables.</p> <p>Demander aux participants de venir avec leurs propres gobelets.</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Grille d'Auto-Evaluation

Après la course	On pourrait le faire	On le fait déjà
Distribuer une récompense éco responsable / locale / permanente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prévoir des activités ou une course pour les enfants.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quantifier les doses pour éviter le gaspillage alimentaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rendre le surplus aux fournisseurs / partager avec les bénévoles / donner aux associations.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adopter à chaque occasion la règle des 5R.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tous droits réservés. Toute reproduction ou transmission, même partielle, sous quelque forme que ce soit, est interdite sans autorisation écrite du détenteur des droits.

© Trail Runner Foundation, 2020



**TRAIL
RUNNER
FOUNDATION**

#courirutile



**TRAIL
RUNNER
FOUNDATION**

#courirutile