



en jeu(x)
pour
demain



TUTORIEL EcoDefi 974

Protéger notre île, performer ensemble

Vous guider pas à pas dans la réalisation de vos actions !



LES POINTS CLÉS DE ECODEFI 974

Repères essentiels pour les Référénts



EcoDefi 974, c'est quand ?

Les **6 missions** sont à réaliser entre le **1er Avril** et le **30 Juin 2026**.



Comment valider les Missions ?

Le **Référént EcoDefi 974 de chaque club** doit se rendre sur son Tableau de bord sur www.enjeuxpourdemain.fr/EcoDefi974 pour **valider** ou non la réalisation des Missions. Il doit pour cela avoir préalablement **inscrit son club et créé son profil "Référént"**.



Doit-on valider toutes les Missions ?

Il est **conseillé** de réaliser toutes les Missions du Défi, mais ce n'est **pas obligatoire** ! D'autre part, les Missions peuvent se réaliser dans **n'importe quel ordre**.

Chaque Mission rapportant des points (cf page suivante), + vous en aurez validé, + vous aurez des chances de remporter la première édition de EcoDefi 974, et d'être ainsi **sacré club le plus éco-responsable de la Réunion**.



Communication avec les organisateurs (nous !)

Différentes infos sont transmises aux **Référénts des clubs** à travers un groupe **WhatsApp**. Ces infos sont doublées par **email** pour les Référénts qui n'utilisent pas WhatsApp.

Les Référénts reçoivent et transmettent aux licenciés les **tutoriaux**, les **questionnaires** de fin de Défi, et tout autre info nécessaire au bon déroulement du #ECODEFI974.



Partage Réseaux Sociaux

Publiez et relayez les actions de votre club **sur les réseaux sociaux #ECODEFI974**.

Pensez aussi à **taguer votre Ligue, votre Fédération, En jeu(x) pour demain, le CROS...** et celles et ceux auprès de qui vous voulez **valoriser votre club (mairie, partenaires privés...)** !

Notez que les posts sur Insta & Facebook rapportent **+ de points** (cf page suivante) et qu'en cas d'égalité entre 2 clubs, le club qui aura été **le plus actif sur les réseaux** sera désigné vainqueur.



LES POINTS CLÉS DE ECODEFI 974

Comment sont calculés les points ?

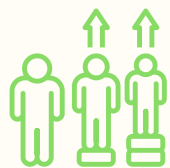


Chaque mission réalisée rapporte **100 points**. Le Défi comporte **6 missions**. Un club qui aura exécuté **toutes les missions** remporte donc un **minimum de 600 points**. A ces points "de base" s'ajoutent :

- Mission 1 (Calculer son **empreinte carbone**) : **+1 point par mesure** d'empreinte carbone effectuée (licencié ou non-licencié au club)
- Mission 2 (**Sensibiliser** aux enjeux écologiques) : **+2 points par participant** à l'atelier (licencié ou non)
- Mission 3 (Organiser une **clean-walk**) : **+1 point par kilo ramassé**
- Mission 4 (Organiser ou participer à une **braderie**) : **+1 point par article** mis en vente (licenciés & club)
- Mission 5 (**Donner** le matériel de sport inutilisé) : **+1 point par article** donné
- Mission 6 (Une **alimentation** "maison", saine et locale) : **+10 points** par post sur réseaux sociaux #ECODEFI974 (cf ci-dessous)



La Mission 1 est **vérifiable** grâce à un outil de l'ADEME. L'envoi de photos permet de **valider les points supplémentaires** des Missions 2 à 6. A la fin du Défi (fin juin), un **questionnaire** envoyé à l'ensemble des licenciés par le référent du club permet de contre-vérifier.



Pour **permettre l'équité entre des clubs de différentes tailles**, un coefficient multiplicateur s'applique sur ces points supplémentaires :

- | | | |
|---|---|--|
| • Clubs de 400 licenciés et + : X1 | • Clubs de 200 à 299 licenciés : X1.5 | • Clubs de 50 à 99 licenciés : X2 |
| • Clubs de 300 à 399 licenciés : X1.25 | • Clubs de 100 à 199 licenciés : X1.75 | • Clubs de 1 à 50 licenciés : X2.25 |



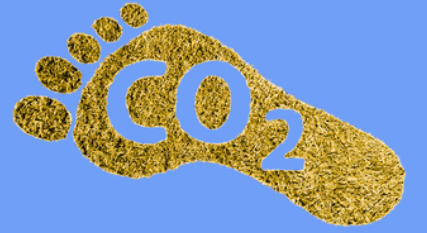
La recette pour **gagner encore + de points** :

- **Parents, amis, voisins...** ils peuvent participer aux missions et vous permettre de gagner des points !
- **Bonus supplémentaire** de 10 points **par post** au sujet du Défi sur Instagram et Facebook (si tag #ECODEFI974 pour comptage).
- **50 points** supplémentaires lorsque vous **parrainez** un club & 25 points pour le club parrainé.



CALCULER SON EMPREINTE CARBONE

Objectif : identifier ses émissions et ses axes de progression



1 Concrètement, que doit-on faire ?

> Le Référent ECODEFI 974 transmet à tous les licenciés de son club – QR, email, Facebook, Insta, Whatsapp... – le calculateur d'empreinte carbone de l'ADEME.

Un lien unique est créé par club : cela permet d'avoir une vision claire du nombre de participants... et de la composition de l'empreinte carbone de vos licenciés.

Ce lien vous est transmis à l'inscription et figure dans le tableau ci-dessous :

[Calculateur Empreinte carbone ADEME](#)

2 Qui peut m'aider à réaliser cette action ?

> L'Agence Française de la Transition Ecologique (ADEME) a conçu un **calculateur** qui permet d'évaluer votre **empreinte carbone individuelle annuelle totale** et par grandes catégories (alimentation, transport, logement, divers, services sociétaux), de la situer par rapport aux objectifs climatiques et surtout de **passer à l'action à votre niveau** avec des gestes personnalisés en fonction de vos réponses.

3 Combien ça coûte ?

> **GRATUIT**

4 A réaliser individuellement ou collectivement ?

> C'est une Mission que chaque personne doit effectuer **individuellement**.

> Mesurer son empreinte carbone ne prend pas plus de **10 minutes chrono**.

> **Pour les enfants et adolescents**, nous invitons **les parents** à les accompagner pour leur calcul d'empreinte carbone !

5 Pour aller plus loin ?

> Parcourez **IMPACT CO2**, un référentiel de calculateurs de l'ADEME pour **comparer l'impact carbone** spécifique d'un trajet selon son mode de transport, un produit alimentaire, un service numérique, son électroménager...

> La **WWF** propose un outil pour mesurer son **empreinte écologique**, qui mesure l'impact de notre consommation par rapport aux **ressources disponibles sur Terre** : : <https://www.wwf.ch/fr/vie-durable/calculateur-d-empreinte-ecologique>

6 Liens et sites utiles ?

> **Sites de l'ADEME**

[Agir pour la transition avec l'ADEME](#)

<https://impactco2.fr/outils>



Basket4Change - Basket Club Héandais

Campagne créée par En jeu(x) pour demain, le 24/01/2026

Résultats de campagne

↓ Exporter les données

Répartition par poste d'émission (moyennes)

132

Simulations terminées

7,7 tonnes CO₂e / an

Empreinte carbone
moyenne

5 540 litres / jour

Empreinte eau moyenne

Alimentation
1,7 tonne

Transport
2,4 tonnes

Logement
1,2 tonne

Services
1,4 tonne

Divers
973 kg

 **30 %** Se déplacent à vélo

 **0 %** Sont végétariens

 **95 %** Roulent en voiture

SENSIBILISER AUX ENJEUX ÉCOLOGIQUES

Objectif : comprendre les enjeux sport/planète et les leviers pour agir



1 Concrètement, que doit-on faire ?

> Pour permettre de suivre un **temps de sensibilisation** d'une durée de 2h minimum, accessible aux coachs, bénévoles, licenciés et/ou familles, **plusieurs possibilités** :

- Le Référent ECODEFI 974 prend contact avec un **organisme spécialisé** dans la **sensibilisation aux enjeux climat - biodiversité**, avec ou sans lien avec le sport.
- Le Référent ECODEFI 974 sollicite une **ressource compétence en interne (ex : fresque du climat)** pour réaliser la Mission.

2 Qui peut m'aider à réaliser cette action ?

> Match Retour

Fresque du sport responsable ou atelier Bingo sur une demi-journée (50 € pou mini-groupe de 8 personnes).

> Ekopratik

Atelier d'une demi-journée sur des thématiques au choix : réparation de matériel, low-tech...

> Oté bike

Animation d'atelier autour de la mobilité douce

> animateurs de Fresque du Climat

Chacun sa spécialité, tous le même objectif : vous faire comprendre les enjeux écologiques de manière ludique.

> Toute autre organisme ou bénévole en interne...

3 Combien ça coûte ?

> La réalisation de cette Mission peut être **gratuite ou payante** suivant l'intervenant et le type d'atelier : contactez directement les associations & animateurs pour en savoir +. Par ailleurs, certains prestataires sont référencés **Qualiopi** et peuvent donner droit à des prises en charges de **l'AFDAS** au titre de la formation des salariés de votre club.

4 A réaliser individuellement ou collectivement ?

> Cette Mission doit être organisée à **l'échelle du club**. Elle peut également s'organiser en **coopération avec plusieurs clubs** de votre territoire. Votre **Ligue régionale** peut aussi être un appui, pour organiser ou héberger ce temps de sensibilisation : contactez la !

5 Pour aller plus loin ?

> **L'institut du sport durable** propose des outils extrêmement complets pour **se former gratuitement** !

Grâce à eux, **en ligne**, vous pouvez **monter en compétences** et devenir le futur guide de votre club pour un sport + durable.

<https://institutdusportdurable.academy/>

6 Liens et sites utiles ?

<https://www.facebook.com/p/Asso-Match-retour-pei-61564478851641/>

<https://otebike.re.nl/>

<https://www.ekopratik.fr/>

<https://fresques.re/nos-ateliers/>

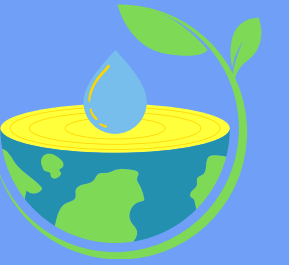
<https://institutdusportdurable.org>

“Fresque du Climat” de AVSR Basket (février 2026)



ORGANISER UNE "CLEAN WALK"

Objectif : mobiliser le collectif pour agir sur son environnement



1 Concrètement, que doit-on faire ?

> Le **Référent ECODEFI 974** a plusieurs possibilités pour réaliser cette Mission :

- Organiser de manière **autonome la mission collective** du club qui vise le nettoyage d'un espace naturel (sentier, parc, plage...)
- **Participer à un évènement** organisé par notre asso (*détails communiqués ultérieurement*)
- **Rejoindre d'autres clubs du Défi ou un collectif citoyen** de son territoire organisatrice d'une "clean walk".

2 Qui peut m'aider à réaliser cette action ?

> De nombreuses **associations locales ou ONG nationales proposent de vous associer à des missions citoyennes** autour de l'écologie et du climat. Citons "J'agis pour la nature" ou France Nature Environnement". A la Réunion, nous vous invitons à vous rapprocher de **Réunion Nature Environnement**.

> Mais **organiser soit-même une "Clean Walk"** est simple : sollicitez éventuellement votre **mairie** ou votre **maison des associations** pour vous prêter du matériel adéquat (pinces et sacs poubelles notamment) et organiser le ramassage de vos déchets cumulés.

3 Combien ça coûte ?

> **GRATUIT**

4 A réaliser individuellement ou collectivement ?

> La Mission doit être organisée **collectivement** à l'échelle du club.

> Nous invitons famille et amis à se mobiliser pour un **+ grand impact** et gagner davantage de points de bonus : **chaque kilo ramassé = 1 point en + !**

Pensez à avoir une balance pour la pesée finale. ;)

5 Pour aller plus loin ?

> Les **clubs de triathlon** participants au #TRI4CHANGE en Métropole montrent l'exemple !

- En Bretagne, le club de **Quimper** a [ramassé + de 150 kg de déchets sur les plages du littoral](#) qui lui sert d'entraînement... Et a complété cette action avec un **Quizz Tri & Climat !** (= Mission 2 rempli !)
- Le club du **Mont Blanc** s'est associé à l'association **Ecotrivelo** en Haute-Savoie pour [récolter + de 400 kg de déchets compostables !](#)

6 Liens et sites utiles ?

[Clean walk : TUTO avec un collègue de Issy-Les-Moulineaux](#)

<https://srepen.re>

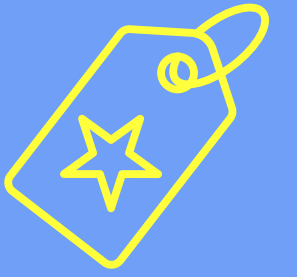
[Groupe FB Cleanwalk Réunion](#)

<https://www.jagispourlanature.org>



ORGANISER OU PARTICIPER À UNE BRADERIE

Objectif : un moment convivial pour favoriser l'économie circulaire



1 Concrètement, que doit-on faire ?

En tant qu'organisateur :

> En lien avec son bureau, le Référent fixe la **date la plus appropriée** à l'organisation d'une braderie :

- Cibler une **date qui rassemble... les licenciés de votre club** et pourquoi pas **vos voisins** d'une même discipline... ou d'une autre ?
- Pourquoi ne pas **accoler cette braderie à une manifestation** dont vous êtes l'organisateur ?
- **Réaliser plusieurs Missions le même jour** : pourquoi ne pas en profiter pour faire mesurer l'empreinte carbone à un maximum de participants, organiser un départ pour une grande "clean walk" ou bien encore permettre aux participants de donner du matériel ?

En tant que participant :

> **Mobilisez un maximum de vos licenciés** : non seulement vous pourrez avoir du monde pour tenir le stand du club, mais ils pourraient en profiter pour vendre leur matériel personnel !

2 Qui peut m'aider à réaliser cette action ?

> Un ou plusieurs **clubs voisins** peuvent être les meilleurs alliés pour co-organiser cette journée de partage et de convivialité... de votre sport ou d'un autre !

> Vous manquez d'**espace** et de matériel ? Rapprochez vous du **service des sports ou de la vie associative** de votre municipalité. Et pourquoi ne pas solliciter **vos licenciés** : Peut-être qu'un d'entre eux serait ravi d'ouvrir les portes de son entreprise pour une journée **de convivialité** !

3 Combien ça coûte ?

> GRATUIT

> Ce moment est plutôt une **opportunité pour générer des recettes pour vos licenciés et votre club** : en + de revendre du **matériel inutilisé**, vous pouvez organiser une **loterie**, une **tombola**, proposer du **snacking**...

4 Exemple de réalisation

> Le **Triathlon Club de St Denis** a organisé une braderie lors de sa manifestation sportive du 7 mars 2026 (Duathlon de la Jamaïque) :

- **Règlement** de la braderie
- **Formulaire d'inscription** pour les vendeurs
- **Communication** en interne et en externe
- Le jour de la vente :
 - les licenciés se sont **succédés pour tenir le stand**
 - sur chaque produit : étiquette avec le prix et le **nom du vendeur**.

5 Liens et sites utiles ?

Infos réglementaires :

<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F1813>

BRADERIE SPORTIVE

Entrée gratuite

Le 07 Mars 2026
Au circuit de la Jamaïque
de 13h à 16h



Matériel de sport
Natation
Cyclisme
Course à pied

en jeu(x)
pour
demain

Affiche de la Braderie du Duathlon de la Jamaïque, organisée par le TCSD (7 mars 2026)

DONNER LE MATÉRIEL DE SPORT INUTILISÉ



Objectif : faire durer le matériel et la jouer collectif

1 Concrètement, que doit-on faire ?

> Le **Référent ECODEFI 974** a plusieurs possibilités pour réaliser cette Mission :

- Installer un **casier à dons dans votre club** : les licenciés peuvent laisser leur matériel en bon état devenu inutile au profit d'autres licenciés.
- Donne les articles de sport et le matériel en très bon état à l'association **Match Retour**.
- Installer une **boîte de collecte Ecologic** dans votre club ou sur un de vos événements pour récupérer des articles de sport et des équipements.

2 Qui peut m'aider à réaliser cette action ?

> Match Retour

Hors équipements trop volumineux, Match Retour récupère vos articles de sport en très bon état une fois par mois à l'Omsep de Saint-Paul

> SICR : facilitateur local d'Ecologic à la Réunion.

Reprend vos articles de sports et vos équipements usagés dans votre club en installant gratuitement 2 box de collecte Ecologic : matériel club, licenciés et non-licenciés accepté !

> **Toute autre organisme acceptant du matériel sportif sous forme de don**

3 Combien ça coûte ?

> **GRATUIT... et solidaire !**

4 A réaliser individuellement ou collectivement ?

> La Mission doit être organisée **collectivement** à l'échelle du club : + de licenciés seront impliqués, + la **solidarité** sera au rendez-vous...

..et + vous marquerez des points. Pour rappel : + 1 point par article donné !

5 Pour aller plus loin ?



400 000 tonnes de textiles sportifs produites chaque année dans le monde



1 000 000 d'équipements sportifs **jetés** chaque année



Taux de recyclage des équipements et articles de sport = **1%**

Source : BPI France, L'Economie du sport 2025

6 Liens et sites utiles ?

<https://www.facebook.com/p/Asso-Match-retour-pei-61564478851641/>

SICR / ECOLOGIC :

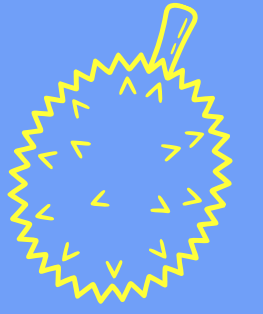
e : contact-rep@sicr.re

t : 02 62 41 10 57



CUISINER "MAISON", SAIN ET LOCAL

Objectif : des bénéfices pour la santé, notre île ... et la planète !



1 Concrètement, que doit-on faire ?

> **Le Référent** évalue dans quel cadre cette Mission peut avoir **tout son sens dans le club** : goûters d'après-match et/ou collations d'avant-match et/ou produits proposés à la buvette, et/ou ravitaillements...

Exit les produits onéreux et industriels sous plastique et les sodas trop sucrés : on passe aux **jus locaux, aux fruits de saison, aux gâteaux, confitures et plats "maison" !**

2 Qui peut m'aider à réaliser cette action ?

> **L'institut du Sport Durable** propose de nombreuses ressources sur cette thématique.

> **L'ADEME**, avec une approche plus généraliste, met également à disposition un guide de l'alimentation durable et responsable pour vous aiguiller dans vos choix et vos recettes !

> **Vidéo pédagogique de MAIF SPORT PLANETE**

<https://www.youtube.com/watch?v=WRk5Il-HcII&t=4s>

3 Combien ça coûte ?

> Des coûts inhérents à l'achat des aliments est à prévoir. Le budget que le club dédiait jusqu'alors à l'achat de produits transformés ou trop sucrés peut désormais être alloué à ces dépenses.

> Côtés parents, chacun peut à tour de rôle être en charge d'un goûter pour répartir les frais

4 A réaliser individuellement ou collectivement ?

> Cette action est organisée **collectivement** à l'échelle du club : postez toutes vos nouvelles habitudes sur vos réseaux sociaux et gagnez un maximum de points !

> Changer ses goûters, c'est aussi l'occasion de **nouer des partenariats vertueux avec son territoire**. Ainsi, le club de basket de Anse, dans le Rhône, propose des jus de fruits gratuit d'un producteur local à toutes ces sections d'âge après les matches : un gain de **500 € à l'année, des produits + sains et une belle promo pour l'agriculteur !**

5 Pour aller plus loin ?

> **Les Quizz de MAIF Sport Planète**

Testez vos connaissances et gagnez en compétence sur le sujet de l'alimentation grâce aux quizz ludiques du programme MAIF Sport Planète :

[Quizz alimentation](#)

> **Un poster pour tout comprendre !**

Affichez le [poster Ecolosport Sport & Alimentation](#) au sein de votre club-house et de votre gymnase.

6 Liens et sites utiles ?

> **ADEME, La Librairie**

[Alimentation, tout comprendre](#)

> **Plateforme Institut du Sport Durable**

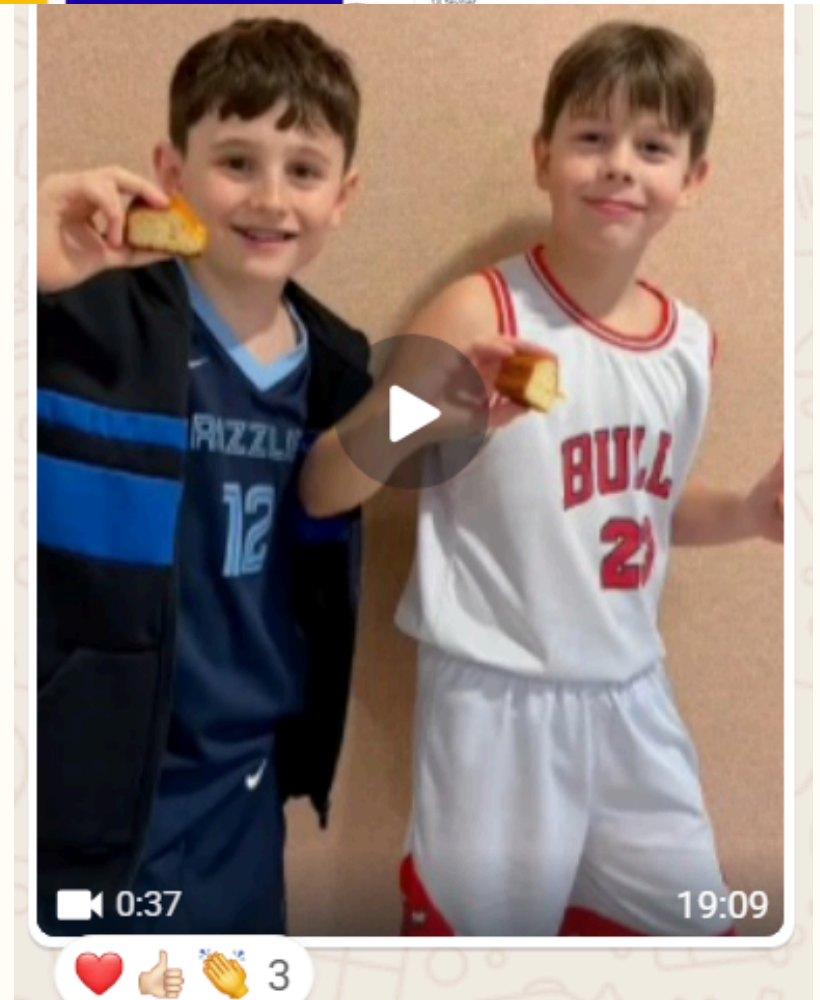
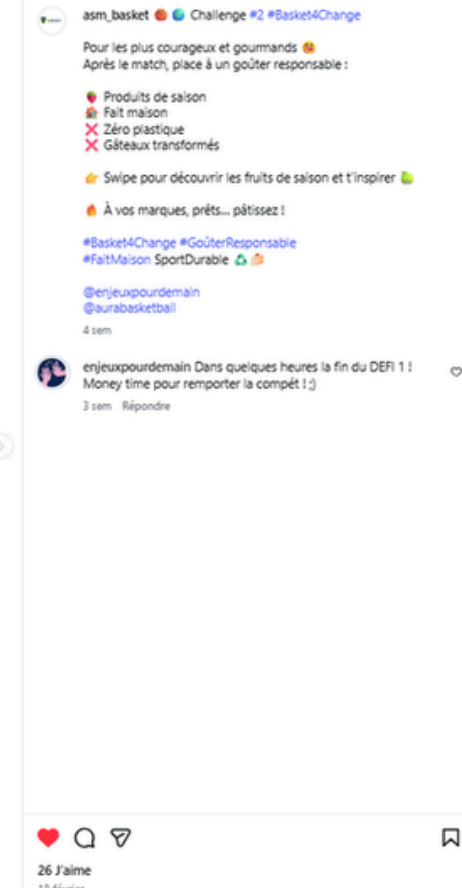
(compte gratuit à créer)

institutdusportdurable.academy

> **MAIF Sport Planète**

[Site Sport Planète](#)

Exemples de communication de "goûters maison" sur les réseaux sociaux (janvier et février 2026)



ALLONS BOUGER !

On reste à votre disposition sur le groupe whatsapp ou par email à ecodefi974@enjeuxpourdemain.fr

