

Mes résolutions avant la course

- Je privilégie le co-voiturage ou les transports en commun pour me rendre sur la course
(Pour limiter mon impact carbone)
- Si je prends mon véhicule personnel, j'adopte une conduite douce
(Pour limiter ma consommation)
- Je suis attentif aux déchets générés par la nourriture que je prévois de consommer
(Pour limiter le nombre de déchets)
- Je récupère mes vêtements d'un autre coureur, ou, je donne mes vêtements à un autre coureur
(Pour favoriser une économie circulaire et donner une seconde vie à nos vêtements)

Mes résolutions pendant la course

- Je reste sur les sentiers, je respecte le balisage
(Pour lutter contre l'érosion des sols liée aux nombreux passages, et respecter les propriétés privées)
- Je ne coupe jamais les lacets, je ne recherche pas les raccourcis
(Pour ne pas créer de nouvelles traces qui pourraient tasser le sol et asphyxier les plantes et pour lutter contre le ravinement)
- Je suis le plus discret possible, j'évite les bruits inutiles
(Pour ne pas déranger les animaux en période de reproduction)
- J'utilise une écotasse pour les ravitaillements
(Pour limiter mes déchets et l'utilisation des matières plastiques)
- Je récupère tous mes déchets
(Pour ne pas polluer la nature avec des déchets qui ne sont pas biodégradables)
- Je ne cueille aucune plante quand je fais une pause
(Pour respecter la flore sauvage fragile et protégée, et pour éviter de m'intoxiquer par manque de connaissance)

Mes résolutions après la course

- Je nettoie les semelles de mes chaussures si ma course s'est déroulée hors de ma région habituelle
(Pour éviter de propager des graines ou des espèces de végétaux dans des lieux où ils ne sont pas endémiques)
- Je dépose mes déchets de course dans les poubelles en respectant le tri
(Pour favoriser le bon recyclage et une meilleure valorisation des déchets)
- A l'entraînement, je respecte le pastoralisme en contournant les troupeaux, en marchant et en refermant les clôtures
(Pour limiter le stress sur les animaux souvent en gestation et sur le berger et son chien)
- Je veille à ne pas avoir fait de hors-sentier avant de partager mes traces en ligne
(Sortir des sentiers peut perturber la faune surtout pendant les périodes d'accouplement et de nidification)
- Je garde tous ces bons réflexes pour mes entraînements ou mes randonnées en famille
(Pour ne pas oublier et transmettre aux jeunes générations)

Mes résolutions avant la course

- Lors de l'achat de mes vêtements de course je suis sensible aux lieux de production
(Pour limiter mon impact carbone et respecter les droits des enfants)
- Je privilégie des vêtements en matières recyclées ou en fibres naturelles
(cercle vertueux du recyclage et fibres biodégradables)

Mes résolutions pendant la course

- Je ramasse les déchets d'autres coureurs lorsque j'en trouve sur le parcours
(Pour participer à la dépollution de la nature)

Mes résolutions après la course

- J'adopte une attitude éco-responsable en lavant mes vêtements avec une lessive moins polluante
(Pour éviter la concentration d'astringents dans l'eau)