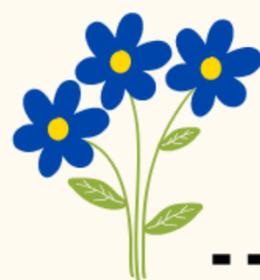




Co-funded by
the European Union



ENVIRASMUS



SUSTAINABLE ERASMUS MOBILITY IN VET

Atelier de préparation à la Mobilité



Ce matériel peut être librement partagé
à condition que le projet ENVIRASMUS soit mentionné

SOMMAIRE

Questionnaire
préparatoire

Introduction

Empreinte
carbone

Gestion des
déchets

Economies
d'eau et
d'énergies

Conseils pour
aller plus loin

Produits
locaux

Transports



ATELIER POUR UNE MOBILITE DURABLE

Félicitations!

Tu vas partir en mobilité internationale ! Tu apprendras beaucoup de choses pendant ton séjour et l'une d'entre elles sera également de savoir comment vivre de manière éco-responsable et durable dans ton pays d'accueil.

Bienvenue dans ce projet vers une mobilité plus éco-responsable : **ENVIRASMUS !**

[RETOUR AU MENU](#)



Questionnaire Préparatoire

[RETOUR AU
MENU](#)

Nous allons commencer cet atelier par un questionnaire rapide pour faire un premier point sur ta situation. Il est important de voir ce que tu penses de ce sujet avant de partir.

Clique ici et remplis le formulaire !



Pourquoi vivre de manière éco-responsable est important ?

[RETOUR AU MENU](#)

Le mode de vie durable vise à **répondre aux besoins actuels des êtres humains, sans compromettre la capacité des générations futures** à bénéficier d'une qualité de vie égale.

Cela signifie utiliser moins d'énergie et de ressources naturelles, mais aussi produire moins de déchets et de pollution.

Cette méthode minimise les impacts négatifs sur l'environnement tout en améliorant nos vies.





Introduction

[RETOUR AU MENU](#)

Maintenant que tu as rempli le questionnaire, tu vas pouvoir commencer l'atelier ! Mais d'abord, tu trouveras ci-dessous 2 vidéos d'introduction sur la thématique qui te donneront quelques conseils.

[Tips to go Green \(en anglais\)](#)



[TOP 10 des conseils pour une voyage éco-responsable](#)





Empreinte Carbone

L'empreinte carbone est un **moyen très important pour comprendre l'impact du comportement d'une personne sur le réchauffement climatique.**

Le résultat que tu obtiendras ne sera pas parfait, notamment parce que les calculateurs d'empreinte carbone utilisent des valeurs standard qui ne sont pas toujours adaptées au grand nombre de situations possibles.

Même s'il est difficile de trouver un chiffre exact, ces calculateurs restent un bon moyen de prise de conscience, et **il n'y a aucune bonne excuse pour ne pas connaître son empreinte carbone et essayer de l'améliorer !**



Empreinte Carbone

Une empreinte carbone est la quantité totale de gaz à effet de serre (y compris le dioxyde de carbone et le méthane) qui sont générés par nos actions.

Il est possible de le calculer grâce à différents outils.

En cliquant sur la calculatrice, tu trouveras un calculateur d'Empreinte Carbone, fais le test!



Quelle est ton empreinte carbone ?

Entre ton résultat ici



Et compare le avec quelqu'un de ton groupe !



Gestion des déchets



[RETOUR AU](#)
[MENU](#)

Les déchets sont l'une des principales causes de pollution. En ce sens, **il est important de les éviter en amont ou de les réduire** au maximum.

Si cela n'est pas possible, les États doivent anticiper les problèmes environnementaux liés à la production des déchets et doivent proposer différentes solutions pour **les collecter et les recycler** mais aussi réfléchir à la manière la plus durable de les éliminer.



Gestion des déchets



[RETOUR AU](#)
[MENU](#)

Comment le recyclage des déchets est-il organisé dans ta ville/pays d'accueil ?

- Trouve différentes façons de recycler tes déchets dans ta future ville d'accueil.
- Identifie les symboles de recyclage et les couleurs des différents types de déchets.



Gestion des déchets



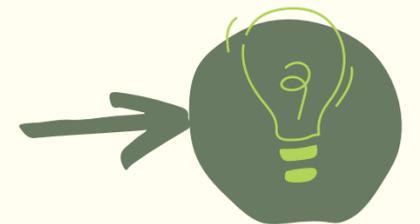
[RETOUR AU MENU](#)

Tu trouveras toutes les informations sur la gestion des déchets sur le site web de la ville ou sur leur application, si elle existe.

Télécharge l'Appli "Montri" qui te facilitera la vie et te sensibilisera au tri et à la réduction des déchets.



Télécharge l'Appli "Junker" qui t'aidera à identifier tes déchets grâce à son code-barres et te guidera dans leur tri.



CONSEILS PRATIQUES

- Réutilise-le autant de fois que possible et recycle-le ou composte-le si tu ne l'utilises plus ;
- Évite d'acheter de nouveaux sacs pour transporter tes achats en réutilisant ton sac de courses ;
- Choisis des produits avec peu ou pas d'emballage ;

[➤ PLUS D'INFOS](#)



Economies d'eau et d'énergie



[RETOUR AU MENU](#)

Sa disponibilité limitée sur notre planète, sa pollution et le changement climatique font de l'eau une ressource de plus en plus rare et précieuse. Pour ces raisons, **il est impératif d'utiliser l'eau à bon escient.**

L'utilisation sans cesse croissante de énergies fossiles et les émissions de gaz à effet de serre peuvent être limitées. **Les ressources énergétiques doivent être gérées pour répondre aux besoins croissants de la planète sans nuire à l'environnement.**



Economies d'eau et d'énergie



[RETOUR AU MENU](#)

Parfois, des actions simples peuvent être très efficaces et importantes !

- **Peux-tu identifier 4 actions faciles pour économiser l'eau ou l'électricité ?
(A la maison et au travail)**



Economies d'eau et d'énergie



[RETOUR AU MENU](#)

Regarde ces vidéos qui te donneront quelques conseils afin de réduire ta consommation d'eau et d'électricité :

[10 conseils pour économiser l'eau](#)



[7 ways to conserve energy.](#) (en anglais)



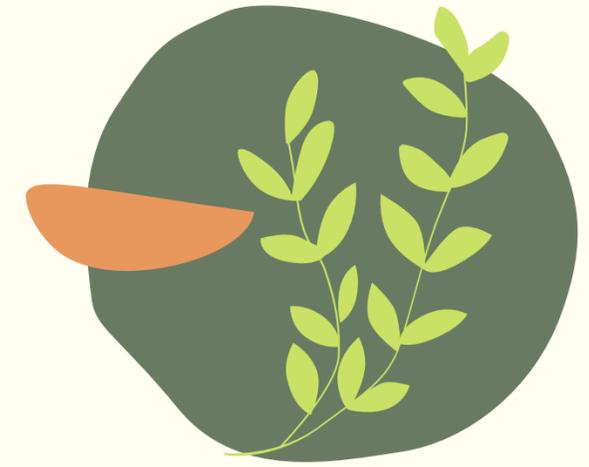
CONSEILS PRATIQUES

- Ne fais bouillir que l'eau dont tu as besoin et couvres tes casseroles pendant que tu cuisines : tu économiseras beaucoup d'énergie et ce sera plus rapide ;
- Utilise l'eau froide des premières secondes de ta douche pour arroser tes plantes ;
- Fais attention à la température de ton logement : 1°C de moins réduit les émissions de 5 à 10% ;
- Débranche ton chargeur de téléphone car il consomme encore de l'électricité ;

[➤ PLUS D'INFOS](#)



Transports

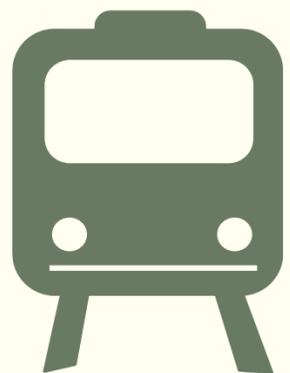


[RETOUR AU](#)
[MENU](#)

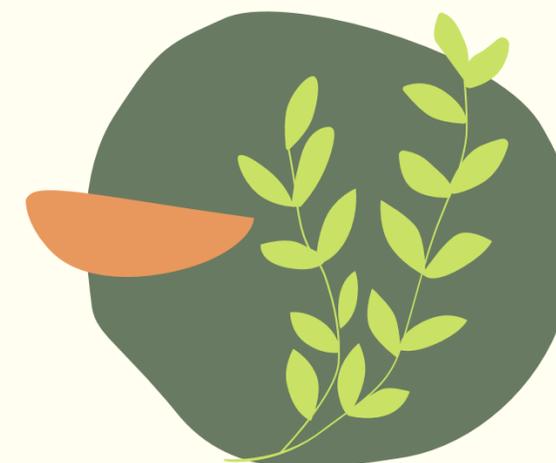
En plus de causer d'énormes quantités de dioxyde de carbone principal responsable de l'effet de serre, qui, plus tard contribue au réchauffement climatique, l'utilisation massive des transports affecte directement notre santé.

Il existe quelques moyens simples pour éviter les transports privés et motorisés !





Transports



[RETOUR AU
MENU](#)

As-tu regardé l'organisation des transports dans ta future ville d'accueil ?

● Combien de temps faudra-t-il pour aller de chez toi à ton lieu de travail ?



:

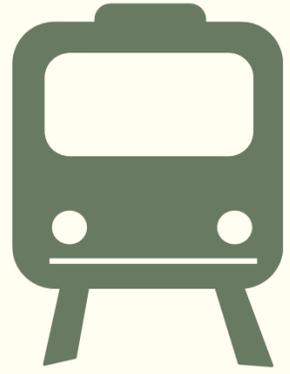


:



:





Transports

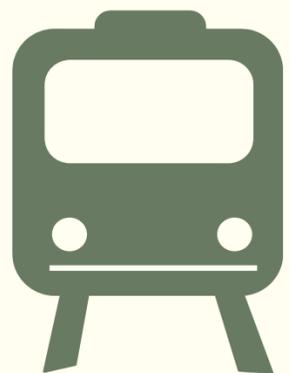


[RETOUR AU](#)
[MENU](#)

Dans ta future ville d'accueil, vérifie combien coûte :

- un ticket de bus :
- une location de 30 minutes avec un vélo public :
- un abonnement de bus pour 1 mois :





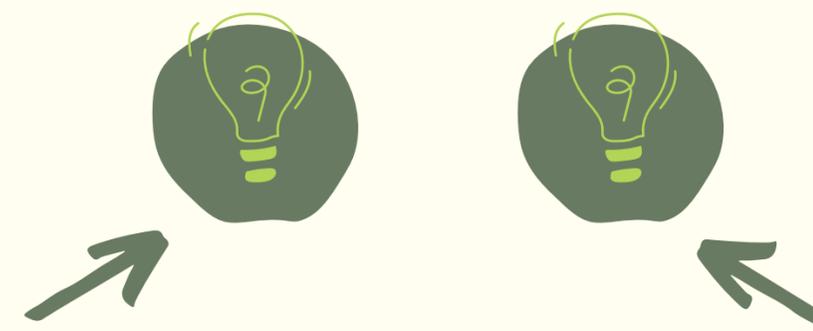
Transports



[RETOUR AU MENU](#)

Tu peux trouver ces informations sur le site des transports en commun de ta ville d'accueil, mais tu peux aussi télécharger :

Les applications "Citymapper" ou "Moovit" qui t'aiderons à trouver le meilleur moyen de te déplacer dans ta ville d'accueil et où prendre et descendre du bus.



CONSEILS PRATIQUES

Évite les déplacements en voiture (chaque litre de carburant consommé émet plus de 2,5 kg de CO₂) et préfère la marche, le vélo ou les transports en commun ;

Évite de prendre l'avion, qui est la source d'émissions de CO₂ qui connaît la plus forte croissance dans le monde. Si tu prends l'avion, envisage de compenser tes émissions ;

Essaye le train pour tes prochaines vacances ;

[➤ PLUS D'INFOS](#)



Produits locaux



[BACK TO THE MENU](#)

Opter pour le local : L'utilisation de produits locaux aide à minimiser la pollution de l'environnement en évitant le transport. Pour réduire les kilomètres alimentaires, cherchez à acheter de la nourriture auprès de petites exploitations agricoles et locales ou de marchés locaux.

Opter pour la saisonnalité : Les fruits et légumes de saison aident à minimiser les impacts environnementaux car ils ne nécessitent pas de serres chauffées ni de congélation.





Produits locaux



[BACK TO THE MENU](#)

Acheter des produits locaux n'est pas forcément aussi cher qu'on le pense !

- Trouve un document qui répertorie les légumes et les fruits en fonction des saisons de ton futur pays d'accueil.
- Trouve 3 plats typiques de ta ville/pays d'accueil
- Trouve des marchés locaux et des magasins de producteurs locaux près de ton futur hébergement.



Produits locaux



[BACK TO THE MENU](#)

Voici quelques applications mobiles pour t'aider dans tes achats :

-  **Yuka** : décrypte les étiquettes des produits et analyse l'impact sanitaire des produits alimentaires et cosmétiques.
-  **To Good to Go** : application de lutte contre le gaspillage alimentaire, qui permet de collecter les invendus chez les commerçants, à petit prix !

Entre "magasins bio locaux" dans **Google Maps** à proximité du "nom du lieu" et tu trouveras des adresses très facilement !



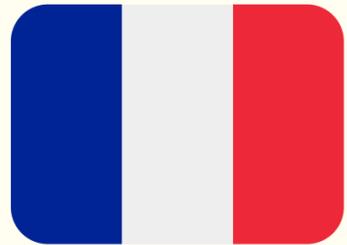
CONSEILS PRATIQUES

-  Limite ta consommation de viande, en particulier de bœuf ;
-  Composte tes déchets organiques (le méthane libéré par la décomposition des déchets biodégradables représente 3 % des émissions de gaz à effet de serre dans l'UE !) ;
-  Essaie de choisir des poissons issus de la pêche durable ;

 **PLUS D'INFOS**

Pour aller plus loin

Pour en savoir davantage à propos de ces différents sujets en fonction de **ton pays de destination**, jette un coup d'œil ici :



France



Italie



Slovénie



Espagne



Suède

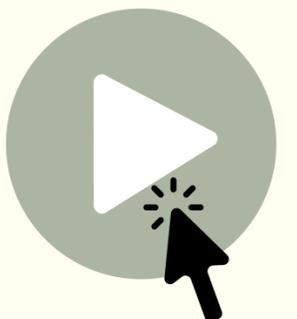


Europe

Pour aller encore plus loin...



Connais-tu l'impact environnemental de la fast fashion ?



Conseils pour aller plus loin

[RETOUR AU MENU](#)

Pour terminer cet atelier, nous te donnons quelques outils pour t'accompagner dans ta mobilité éco-responsable :

Application mobile

-  **Earth Hero** : Mobilise-toi avec une communauté d'acteurs du changement pour lutter contre le réchauffement climatique et l'extinction rapide des espèces.
-  **Clear fashion** : évalue les marques de vêtements et leur impact sur notre planète
-  **Citizen Wave** : engage tes collaborateurs dans une démarche éco-responsable collective volontaire

Merci pour ta participation !

Nous aurions besoin de tes commentaires sur cet outil, pourrais-tu compléter le questionnaire de satisfaction juste ici ?

