

# Atelier de Pré-mobilité

## Guide du Référent

### Le projet ENVIRASMUS :

- Bien que les avantages du programme Erasmus soient connus, il a néanmoins des conséquences négatives sur l'environnement.
- Ce projet mené par 6 pays européens de 2022 à 2024 a pour objectif d'éveiller les consciences sur l'importance du développement durable : un soutien fort aux étudiants en mobilité de l'EFTP, qui vont vivre une expérience Erasmus, incluant des informations pédagogiques sur la protection de l'environnement, motivant les étudiants à agir et être acteur du changement pour réaliser un Erasmus vert tout en mesurant le changement de comportement des étudiants par le biais d'une enquête.
- La plateforme et l'application numérique de l'étudiant pour un Erasmus durable : découvrez nos villes européennes sous un autre angle et devenez plus respectueux de l'environnement.

### Objectif de l'atelier :

- Cet atelier de Pré-mobilité en ligne de 23 slides est un **résultat direct du projet** "Eveiller les conscience sur l'importance de la durabilité avant l'expérience à l'étranger de l'étudiant".
- Cet atelier sera réalisé en autonomie par les apprenants de l'EFTP mais pourra également être réalisé en groupe avec le référent mais permettant tout de même une réponse individuelle.
- Cet e-learning doit amener les apprenants à réfléchir sur leurs habitudes en termes de déchets, de recyclage, d'utilisation de l'eau, d'achats alimentaires, ... Cet exercice doit être compris comme une sensibilisation au développement durable et doit les aider à y réfléchir pendant leur mobilité et pour l'avenir.

[Ici se trouve le lien vers l'atelier](#)



# Atelier de Pré-mobilité

## Guide du Référent

### Comment fonctionne-t-il ?

- Pour changer de diapositive, vous devez sur la partie droite de la page pour utiliser la touche > de votre clavier.
- Sujets abordés : **empreinte carbone, déchets, économies d'énergie et d'eau, transports, nourriture locale et de saison.**
- Pour chaque sujet, l'apprenant disposera d'une introduction, d'activités à réaliser (**en orange**) et de conseils (**en vert**) qui, dans la plupart des cas, sont des vidéos youtube ou des applications à télécharger en cliquant sur les liens qui se trouvent directement sur les diapositives. Et sur la dernière diapositive de chaque sujet, les apprenants reçoivent 3 ou 4 « conseils pratiques » qu'ils peuvent suivre pour améliorer leur impact environnemental, ainsi qu'une ressource supplémentaire via le lien « plus d'infos », s'ils veulent en savoir plus sur le sujet.



Le **questionnaire pré-mobilité doit impérativement être remis à l'apprenant** avant toute discussion ou présentation de l'atelier.

Ce questionnaire permet de mesurer si le comportement de l'étudiant a changé - comme ligne de base - grâce à la comparaison avec le questionnaire post-mobilité.

Egalement, vous devez vérifier que chaque apprenant télécharge bien le document PDF.

### A la fin de l'atelier :

- L'apprenant est capable de prendre **conscience de son mode de vie** en termes de développement durable et de réfléchir à différentes manières de l'améliorer.
- En tant que référent, il pourrait être intéressant d'**organiser une réunion de restitution individuelle et collective** de l'atelier afin de recueillir et de discuter des résultats obtenus.
- **Bien entendu, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires et suggestions pour améliorer l'atelier !**



# Atelier de Pré-mobilité

## Guide du Référent

### L'atelier plus en détails :

**Table des matières - Slide 2 :** Ici se trouvent les liens vers tous les sujets afin que l'atelier puisse être réalisé en plusieurs fois, et que l'étudiant puisse revenir sur le sujet qu'il souhaite approfondir.

**Questionnaire de Pré-mobilité - Slide 4 :** Ici se trouve le lien vers le questionnaire que l'étudiant doit remplir **individuellement** si le référent ne lui a pas envoyé le lien avant l'atelier.

#### Introduction - Slide 5/6 :

- Des explications sur l'importance de vivre de manière durable et des vidéos sont proposées pour fournir des conseils pour être plus vert ou des astuces de voyage éco-responsables, très utiles lors de leur mobilité.
- [Référent - pour aller plus loin sur ce sujet](#)



#### Empreinte carbone - Slides 7/8 :

- Explication aux étudiants de ce qu'est l'empreinte carbone et de ses différents facteurs : un indicateur efficace pour mesurer l'impact de notre vie sur l'environnement mais pas fiable à 100%.
- [L'apprenant](#) est encouragé à cliquer sur la calculatrice pour calculer son empreinte carbone à l'aide d'un site web.
- [Référent](#) - Il faut lui demander son résultat et l'encourager à le comparer avec celui du groupe. [Pour en savoir plus sur ce sujet](#)



#### Déchets - Slides 9/10/11 :

- Explication du rôle des déchets dans la pollution et de l'importance de les réduire et de les recycler.
- [Apprenant](#) - Il/elle doit trouver des moyens de recycler dans sa ville d'accueil et trouver les différents types de déchets en fonction des symboles de couleur du recyclage. Deux applications sont proposées pour l'aider à recycler plus facilement.
- [Référent](#) - Doit interroger l'apprenant sur sa ville d'accueil et sur la façon dont il imagine recycler là-bas.





## **Economies d'énergie et d'eau - Slides 12/13/14 :**

- Explication de l'importance de la protection de l'eau contre la pollution et de l'importance de la réduction de l'utilisation des énergies fossiles.
- Apprenant - Il doit trouver dans sa vie quotidienne des moyens d'économiser l'eau et l'énergie à la maison et au travail. Quelques conseils sont donnés à travers des vidéos pour les aider à trouver d'autres moyens.
- Référent - Il doit les interroger sur leurs habitudes et essayer de leur montrer qu'ils peuvent faire plus.

## **Transport - Slides 15/16/17/18 :**

- Explication de l'impact des transports sur l'environnement et la santé.
- Apprenant - (s'il connaît déjà son lieu de travail et son logement), il est encouragé à calculer le temps, la distance et les prix (billet, loyer et abonnement mensuel) entre ces deux endroits. L'idée est de lui faire prendre conscience qu'il n'est ni trop difficile ni trop long d'utiliser des moyens de transport plus respectueux de l'environnement. Deux applications sont proposées pour les aider à comparer leurs résultats.
- Référent - Doit leur demander leur résultat et discuter avec eux pour savoir quel est le moyen le plus approprié (en fonction du prix, du pays, de la distance, du climat, ...). S'ils ne connaissent pas déjà les lieux, pour faire l'exercice, ils peuvent utiliser une entreprise et/ou une auberge de jeunesse potentielles.

## **Nourriture locale - Slides 19/20/21 :**

- Explication de l'importance de privilégier les aliments locaux et de saison pour réduire l'impact sur l'environnement.
- Apprenant - Il doit trouver le calendrier des légumes/fruits de son pays d'accueil et voir (s'il connaît déjà son logement) où se trouvent les marchés/producteurs d'aliments biologiques à proximité. Des conseils sont proposés pour l'aider à rechercher les marchés et ou acheter des produits plus respectueux et éviter le gaspillage alimentaire.
- Référent - Doit lui demander le calendrier qu'il a trouvé. S'il ne connaît pas encore le lieu, il peut utiliser une auberge de jeunesse pour faire l'exercice.

**Pour aller plus loin - Diapositive 22 :** des guides de destinations peuvent être explorés et l'impact environnemental de la fast fashion est abordé au travers d'articles à lire et d'une vidéo.

**Conseils pour aller plus loin - Slide 23 :** trois applications peuvent être téléchargées par l'apprenant si il/elle est intéressé.e pour agir dans ce sens et encourager d'autres citoyens et collègues.



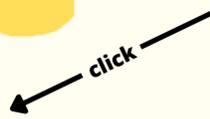


Vous devez cliquer sur le côté droit pour **passer d'une diapositive à l'autre** dans la présentation. Si vous voulez retourner en arrière, cliquez sur le côté gauche.



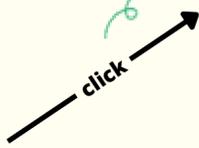
## Introduction

Now that you have completed the questionnaire, you will begin the workshop ! But first, you'll find below 2 introduction videos before to start the workshop and get some tips.



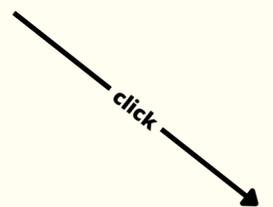
[Tips to go Green](#)

[TOP 10 Eco-friendly Travel Tips](#)



Si vous cliquez ici, vous irez **directement vers la vidéo** youtube qui propose des conseils.

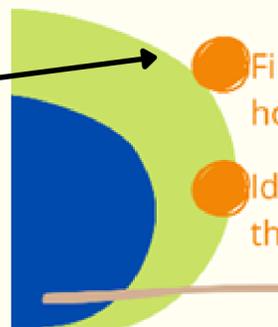
Si vous cliquez ici, vous **retournerez à la table des matières** contenant les liens vers tous les sujets.



## Wastes

How is waste recycling organized in your host city/country?

Ici se trouvent quelques activités que **vous pouvez faire** pour mieux comprendre et assimiler le sujet.



**Find ways to recycle where you will live in your host city.**

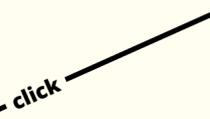
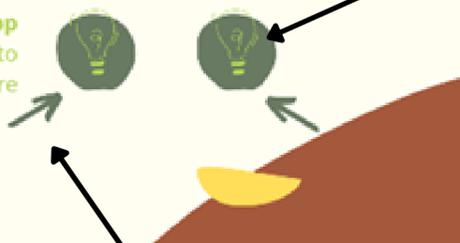
**Identify the recycling symbols and colors of the different types of waste.**



## Transports

You can find all the informations on the public transports's website of your host city, but you can also use :

You can use Google Maps or download the App "City Mapper" or "Moovit" which would help you to find the best way to move in your host city and where to take and get off the bus.



Si vous cliquez sur l'ampoule (ou la calculatrice ou le nom de l'application), vous irez **directement vers l'application à télécharger ou le site internet.**

La présence de la flèche indique qu'il y a un **lien vers lequel vous pouvez cliquer.**

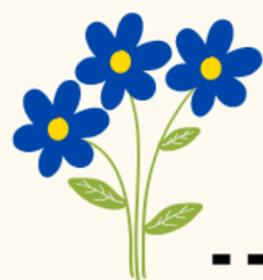
Ici se trouve le lien menant à l'atelier en ligne : <https://www.envirasmus.eu/envirasmus-toolbox/>



Co-funded by the European Union



Co-funded by  
the European Union



# ENVIRASMUS



SUSTAINABLE ERASMUS MOBILITY IN VET

## Atelier de préparation à la Mobilité



# 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.



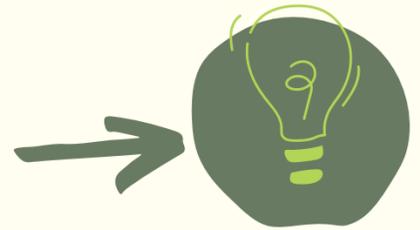
# Gestion des déchets



[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](#)



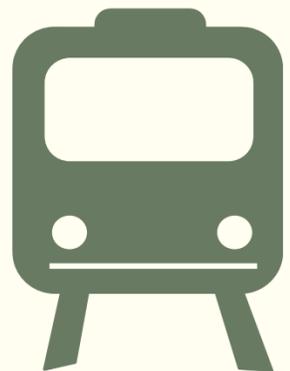
# Transports



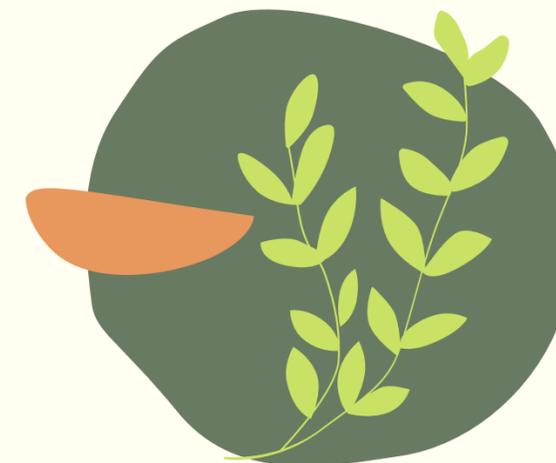
[RETOUR AU](#)  
[MENU](#)

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 ?**



:



:

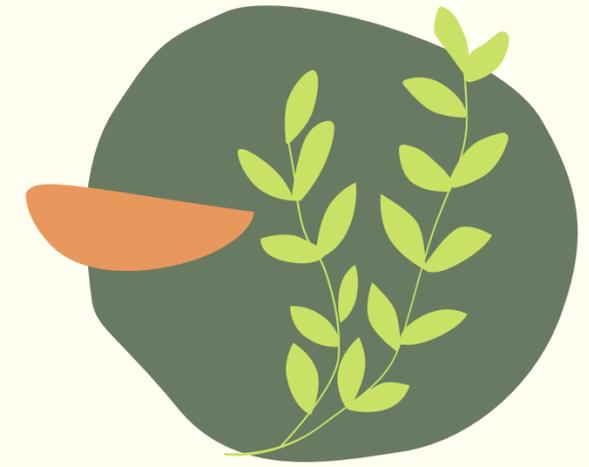


:





# Transports



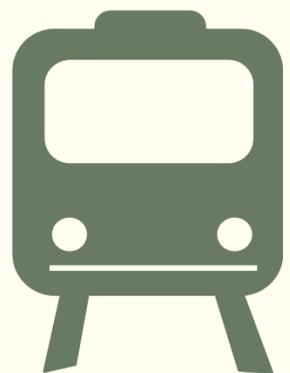
[RETOUR AU](#)

[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 :





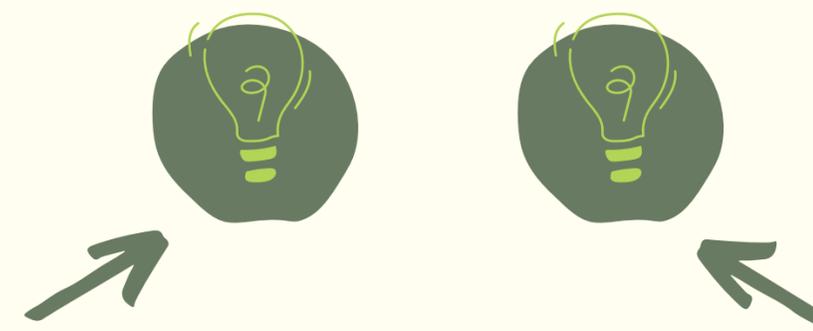
# Transports



[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 CO<sub>2</sub>) et préfère la marche, le vélo ou les transports en commun ;

Évite de prendre l'avion, qui est la source d'émissions de CO<sub>2</sub> 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 !



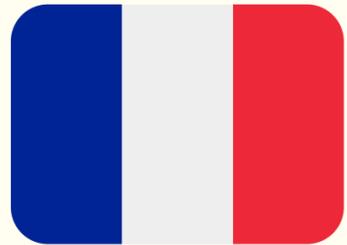
## CONSEILS PRATIQUES

-  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

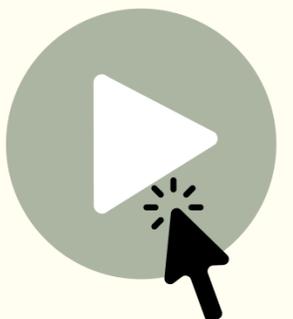


Europe

## 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 ?

