

# **La boîte à outils pour une pratique plus vertueuse de la montagne**

## **Préambule**

L'idée de cette boîte à outils n'est pas de proposer une solution miracle ou des solutions viables pour tous (car nous sommes tous différents, et certaines solutions proposées ne peuvent convenir à tout le monde), mais plutôt de proposer des idées pour essayer de limiter son impact environnemental en tant que guide.

Voici un « squelette » d'un document qui, espérons-le, sera utile pour un maximum de guides. Vous trouverez dans ce document un maximum d'idées afin de pratiquer notre métier de manière plus écologique.

Il n'y aura hélas pas de révolution à proprement parler, mais quelques évidences, des idées de comportements qui tiennent de la logique, des petites astuces et parfois quelques idées un peu plus farfelues qui méritent d'être évoquées.

Une logique principale sera souvent évoquée : on pollue moins quand on consomme moins et quand on va moins loin.

Il y aura donc plusieurs rubriques dans ce document; une sur les idées propres au métier de guide, une autre sur le mode de vie personnel et une sur la communication.

Il faut savoir que pour limiter son impact sur l'environnement, il ne faut pas seulement limiter ses transports ou changer de mode de transport, mais cela sous-entend un mode de vie à part entière afin de réduire son empreinte carbone.

Tout ce que nous faisons, achetons et consommons fait parti de notre impact environnemental. C'est pour cela que cette boîte à outils sera assez ouverte avec des sujets qui peuvent paraître assez loin du métier de guide, mais qui finalement, concernent tout le monde.

Ce document est participatif. Vous pouvez donc si vous le souhaitez (et c'est fortement conseillé!), rajouter des conseils ou astuces, afin d'étoffer ce document et de le rendre encore plus riche et utile.

## **I - Quelques suggestions pratiques pour un exercice du métier de guide plus « éco-friendly »**

### **A- Les transports**

Vaste sujet que celui-ci, qui mérite une rubrique à part entière.

Plusieurs solutions existent pour se transporter de manière plus écologique :

#### **- le covoiturage.**

Que ce soit transporter ses clients dans sa voiture ou se faire transporter par ses clients, le covoiturage permet de limiter les frais de déplacements mais aussi de limiter le nombre de voitures qui circulent.

Afin d'optimiser au mieux le covoiturage, ne pas hésiter à remplir au maximum sa voiture d'occupants (ce sera plus facile une fois que la crise du covid sera passée).

En ce qui concerne les affaires, il est possible de mettre les skis sur le toit via des porte-skis magnétiques ou avec des porte-skis fixes sur galerie.

Il est aussi possible d'utiliser un coffre de toit assez long pour mettre des skis ou autres affaires dedans, ce qui permet de mettre également les chaussures et des sacs.

A savoir que si on a pas besoin de mettre beaucoup d'affaires, un coffre de toit vide laissé sur la voiture provoque des frottements sur l'air, ce qui augmente la consommation de carburant. Pareil pour des barres de toit, à ne laisser que si elles sont utilisées.

Il existe des coffres annexes qui peuvent se mettre sur la boule à l'arrière du véhicule, ce qui limite la prise au vent et limite un peu la consommation de carburant, mais ils ne sont pas fait pour mettre des skis dedans.

Avec un permis B, il est possible de covoiturer jusqu'à 9 dans le meilleur des cas (avec un fourgon style trafic par exemple). Une voiture classique permet normalement de pouvoir covoiturer au moins à 5.

Les sites internet permettant le covoiturage se développent, le principal restant blablacar, qui concentre presque l'exclusivité des covoiturages en France, avec possibilité de mettre son trajet en ligne ou de réserver une place sur un trajet déjà publié.

Il existe d'autres sites de covoiturage tel que carpooling, roulezmalin.com , freecovoiturage.fr , ou encore les propositions de covoiturage sur les sites internet des départements ou de certaines communes, mais qui présentent beaucoup moins d'offre de covoiturage.

Pour vous aider à préparer votre trajet et limiter les détours non souhaités suite à une navigation « à vue », des sites tels que mappy (<https://fr.mappy.com/>) ou via michelin (<https://www.viamichelin.fr/>) peuvent s'avérer utile, bien que maintenant tout le monde soit équipé d'un GPS via le smartphone notamment.

### **- Les transports en commun**

Les trains et bus peuvent être une alternative pour se déplacer en montagne, mais l'offre en France reste assez limitée. Cette solution fonctionne plutôt bien en hiver avec les transports pour aller dans les stations de ski, avec par exemple des bus desservant directement une grosse partie des stations de skis françaises, au départ des grandes villes proches de ces stations de ski.

Toute l'année, le train dessert certaines zones de montagne comme Chamonix et toute sa vallée (Mont-Blanc express, avec gratuité entre Vallorcine et Servoz si détenteur de la carte « gens du pays »), ou encore Bourg-Saint-Maurice.

Pour les trains, il y a le site [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf) qui répertorie les horaires et tarifs des trains circulant en France.

Pour les autres pays européens, en ce qui concerne les sites internet ferroviaires, vous avez :

- En Allemagne : <https://www.bahn.de/>
- En Suisse : <https://www.sbb.ch/> => ce site indique aussi les liaisons en bus et bateaux, très bien fait, la Suisse est un modèle en terme de transports en commun (petit bémol : le prix!).
- En Espagne : <https://www.renfe.com/> et pour les bus : <https://www.alsa.es/>
- En Italie : <https://www.trenitalia.com/>
- En Autriche : <https://www.oebb.at/>
- En Slovénie : <https://www.slo-zeleznice.si/en/>

En ce qui concerne les bus, il existe de nombreuses compagnies de bus locales ou internationales qui peuvent permettre d'accéder aux montagnes. Pour des raisons de manque d'informations à ce sujet, je ne m'attarderais pas sur ces différentes compagnies. Les plus connues en France restent Flixbus (<https://www.flixbus.fr/>) ou ouibus alias blablabus (<https://fr.ouibus.com/>).

Un site pas toujours à jour, rome2rio, mais qui a le mérite d'exister, permet de proposer tout type de trajet à la surface de la planète en transport en commun ou en voiture, depuis n'importe quelle adresse à n'importe quelle autre adresse: <https://www.rome2rio.com/fr/>

Il existe aussi des sites comparateurs de transports en commun, ce qui permet en cas de multitudes d'offres, de choisir celle qui est la plus adaptée (notamment en terme de coût), comme le site omio : <https://www.omio.fr/>

### **- Le Vélo**

Suivant les destinations, il est possible de rejoindre ses clients à vélo puis de covoiturer avec eux, ou également de combiner vélo + train.

Pour mettre du matériel de montagne sur le vélo, plusieurs solutions existent. Il y a tout d'abord la solution « je porte tout sur mon dos », tout sur un sac à dos sur le dos, peu confortable, surtout si on doit partir avec des skis.

Il y a une solution préférable qui consiste à mettre des sacoches (nécessité de porte-bagage à l'arrière du vélo) pour mieux répartir le poids des affaires à prendre, ou encore une carriole matériel (ou carriole pour enfant reconvertis pour le matériel). Les carrioles sont un bon moyen de prendre beaucoup d'affaires car suivant les modèles, on peut mettre jusqu'à 45 kg de matériel dedans.

La marque Thule par exemple fait de très bonnes carrioles pour transporter enfants ou matériel.

Vaude et Ortlieb sont les deux principales marques pour des sacoches à vélo de bonne qualité.

En revanche, petit manque d'informations juridiques concernant nos déplacements en vélo avec nos clients (également à vélo), pour aller sur un site de pratique de montagne, pour affirmer si c'est couvert ou non par notre assurance.

#### **- Le stop**

C'est un moyen facile à mettre en œuvre (juste tendre le pouce le bord de la route), mais qui est assez aléatoire suivant où l'on fait du stop. A savoir que dans certains pays européens, le stop est interdit et pas grand monde ne s'arrêtera pour vous prendre (comme en Espagne par exemple).

#### **- Limiter les transports en avion**

L'avion est de loin le mode de transport le plus polluant, rapporté au nombre de passagers transportés. En partant de ce constat, il est intéressant de limiter au maximum ses déplacements en avion. Suivant comment on vit le métier de guide, cela peut être contraignant. L'idée n'est pas de supprimer totalement ses voyages en avion (pas tout le monde pourrait le faire), mais au moins de limiter. Une idée par exemple, serait de faire un seul voyage en avion par an, mais qui soit très qualitatif et qui dure assez longtemps pour « rentabiliser » le trajet.

#### **- le bateau**

Le bateau peut être un moyen de transport très intéressant pour se déplacer sur de longues distances et éventuellement pallier à l'usage de l'avion. Néanmoins cela reste coûteux et chronophage.

Si le bateau utilisé est un voilier, il y a possibilité de faire des trajets réellement peu carbonés.

Les personnes qui utilisent régulièrement le bateau sont invitées à compléter cette rubrique.

### **B- Les astuces pour encourager ses clients à limiter leur impact environnemental**

Pour encourager ses clients à limiter leur impact environnemental, voici quelques petites astuces et réflexions :

- Pour polluer moins, allons moins loin ! Si vous avez des clients habitant proche de chez vous, essayez de les aiguiller sur des sorties locales, dans des massifs proches de chez vous et de chez eux. Il n'y a pas besoin d'aller à l'autre bout de la planète pour trouver des belles aventures à vivre en montagne ! En discutant avec ses clients de cette idée, souvent, les personnes sont réceptives.

- Mettre éventuellement en place un « bonus écologique ». Vous pouvez par exemple dire à vos clients que s'ils se rendent sur le lieu de la sortie en transport en commun ou en covoiturage efficace (voiture remplie), vous pouvez leur octroyer une réduction sur votre tarif (à vous de voir quel tarif vous leur proposez alors). Le problème peut aussi se voir à l'envers, c'est à dire qu'au lieu d'octroyer un « bonus écologique », vous octroyez un « malus écologique » si vos clients ne font pas d'efforts pour venir sur le lieu de pratique de manière éco-responsable. Dans ce cas, vous augmentez vos tarifs si vos clients ne souhaitent pas faire d'efforts pour limiter leur impact en venant sur le lieu de pratique.

Cependant le bonus reste à connotation plus positive que le malus, c'est pour cela qu'il est à privilégier.

- Encourager vos clients à investir dans des marques de montagne plus responsables (fabriquées localement genre Vertical) ou en leur disant de faire durer au maximum leur matériel (en vérifiant la sécurité tout de même...), et de ne pas en racheter trop régulièrement.
- Ne pas hésiter, en tant qu'éducateur sportif, d'éduquer nos clients à des pratiques de montagne plus respectueuses de l'environnement, en leur démontrant par exemple la nocivité de l'usage intensif de remontées mécaniques, et en les incitant à faire moins de route pour aller sur leurs lieux de pratique.
- Encourager ses clients à ramasser les déchets rencontrés sur son itinéraire pour les mettre à la poubelle, la montagne n'en sera que plus belle ! De même, les éduquer à ne laisser aucun déchet en montagne, papier hygiénique y compris (à brûler, ou redescendu en vallée dans un petit sac hermétique).

### **C- Astuces pratiques pour limiter son propre impact environnemental en tant que guide**

Pour limiter son propre impact environnemental en tant que guide, petit rappel de quelques idées de base :

- privilégier un travail de proximité et limiter ses déplacements lointains au maximum. Quand on a le choix, mieux vaut proposer à ses clients des aventures locales dans des massifs proches de son lieu de domicile. En limitant nos déplacements, nous polluons moins.
- Pour effectuer son travail, limiter l'usage des remontées mécaniques (ne pas bannir cette solution non plus, car cela peut avoir des côtés bien pratiques). L'idée étant de penser à des courses ayant aussi des approches sans remontées mécaniques, ou privilégier de travailler en ski de rando plutôt qu'en hors-piste gravitaire.
- Dans la mesure du possible, ne pas travailler en héiski (interdit en France). Cette pratique n'est pas compatible avec un mode de travail respectueux de l'environnement.  
Il semblerait qu'il y ait suffisamment d'opportunités de travail en tant que guide pour pouvoir affirmer sans crainte que l'on peut se passer de l'héiski.

En plus de ces idées de base, il y a des comportements qui peuvent permettre de limiter son impact carbone :

- Faire durer au maximum son matériel et ne pas le remplacer en permanence. L'idée n'est pas de travailler avec du matériel dangereux plus EPI, mais de faire durer ces EPI au maximum de leur durée de vie et de ne les mettre au rebut qu'une fois qu'ils sont réellement en fin de vie (et qu'ils deviennent donc plus utilisables car dangereux).  
Concernant le textile ou le matériel non EPI, il est bien également de le faire durer le plus longtemps possible.  
Une bonne première astuce pour faire durer son matériel, c'est avant tout d'acheter du matériel de bonne qualité et durable afin de le faire vivre le plus longtemps possible.  
Dans la même optique, ne pas hésiter à faire réparer son matériel (couturière, cordonnier...) afin de lui faire prolonger sa durée de vie.  
Attention bien entendu au matériel EPI, à ce qu'il reste EPI et qu'il ne soit pas dangereux si trop usé.  
Un bon entretien de son matériel permet également de le rendre plus durable et donc de l'utiliser plus longtemps.

- Privilégier du matériel durable et de qualité, reconnu pour sa durabilité plutôt que du consommable. Cela peut être valable pour beaucoup de types de matériels différents (peaux de phoque, textile, sacs à dos, quincaillerie, etc.). Actuellement, les fabricants vantent de plus en plus des matériaux plus légers, plus minimalistes. Cependant, la légèreté a souvent un prix, non pas que financier, mais surtout écologique, car on va acheter du matériel dit consommable, qui ne va pas durer dans le temps. Donc avant d'acheter tout en ultra-light, attention à bien regarder la durée de vie moyenne du matériel, cela permettra de réduire ses déchets de matériel de montagne. Au final, si on achète plus cher un produit qui durera beaucoup plus longtemps qu'un produit bas de gamme, il reviendra moins cher sur le long terme, car on aura dû remplacer le produit bas de gamme plus rapidement.

- Utiliser le marché de l'occasion dès que possible au lieu d'acheter forcément du neuf. Cela peut être valable sur beaucoup de produits que nous utilisons régulièrement en tant que guide. Cependant, attention à ne pas acheter des cordes d'occasion ou des EPI dont on ne peut pas vérifier la fiabilité. Il y aurait un réel problème de sécurité qui pourrait être soulevé... Par contre, par exemple, une paire de ski d'occasion ou une gore-tex d'occasion sont des produits que l'on peut acheter de seconde main sans que cela ne porte préjudice à la sécurité.

- Privilégier des séjours plutôt longs avec des clients dans un endroit (si possible), afin de rentabiliser au mieux le trajet effectué pour se rendre sur le lieu de pratique. Cela permet de limiter le nombre de trajets pour aller en montagne pour travailler. Bien entendu, cela n'est pas toujours possible, bien que souhaitable.

- Si le client ne souhaite pas faire d'effort pour se rendre en transport en commun ou covoiturage sur un lieu de pratique, essayer de faire l'effort d'abord soi-même. En regardant pour par exemple rejoindre le client soi-même en transport en commun ou covoiturage afin d'éviter une voiture de plus sur la route. C'est en montrant l'exemple et en faisant réfléchir nos clients sur ce sujet de notre impact environnemental, qu'on arrivera à faire changer les comportements...

- Lors de courses en montagne, essayer de systématiser le ramassage des ordures vues sur l'itinéraire où on évolue et éduquer son client dans ce sens.

Lorsque l'on arrive sur un relais avec plein de vieilles cordelettes pourries et de sangles blanchies, ne pas hésiter à tout couper pour remplacer par une seule cordelette neuve, cela débarrasse la montagne de déchets inutiles, et en plus on augmente la sécurité en mettant une cordelette fiable.

- En évoluant en cascade de glace, si on doit mettre en place des abalakovs, privilégier le rappel sur lunule sèche si c'est possible (que la qualité de la glace le permet), ça évitera de laisser un bout de cordelette dans la nature.

- En ski de randonnée, ou ski hors-piste, éviter de farther ses skis à toutes les sorties. Le fart se retrouve dans la nature et pollue les sols. Farter ses skis pour du ski de randonnée avec clients une fois par mois est suffisant, vous aurez toujours une longueur d'avance sur vos clients.

- Remporter tout ses déchets et ne rien laisser en montagne, y compris son papier hygiénique, que l'on peut brûler ou redescendre dans un petit sac hermétique.

## **II- Le mode de vie personnel et son impact en fonction des choix de vie**

## **A- Ses habitudes de consommation**

Le principal impact environnemental que l'on aura découlera de nos choix de consommation. C'est pour cela qu'une rubrique sur nos choix de consommation semble primordiale afin de prioriser nos actions sur notre mode de vie.

### **1- L'alimentation**

Cette rubrique mérite d'être très étoffée car se nourrir est une activité indispensable à notre survie, et donc cela va occuper une place prépondérante dans notre consommation.

Pour consommer plus respectueux de notre environnement, voici donc quelques suggestions de consom'action :

- Réduire ses déchets liés aux emballage est une des premières choses à mettre en œuvre. Eviter les produits sur-emballés avec des petits emballages individuels et plusieurs couches de plastiques. Privilégier les produits avec des emballages sobres et minimalistes, voire sans emballage du tout. Moins nous achèterons des produits trop emballés, moins nous rejeterons de déchets.
- Privilégier les produits locaux de saison et biologiques. Plus une denrée alimentaire est produite près de chez soi, moins elle va circuler en camion et faire de kilomètres, et donc moins elle aura un impact carbone conséquent. En privilégiant les produits de saison, on évite ainsi naturellement de se tourner vers des produits qui sont produits à l'autre bout de la planète. Les produits biologiques sont un bon plus car ils ne nécessitent pas ou peu de pesticides et donc de pollutions inutiles dans le sol, cependant, attention à ne pas acheter de produit biologique provenant de l'autre bout de la planète, car dans ce cas, l'impact carbone reste très élevé...
- Ne pas hésiter à se lancer à faire un jardin soi-même. « On est jamais mieux servi que par soi-même ». En cultivant une petite parcelle, on peut réussir à se nourrir au moins pour une partie de l'année et sur quelques produits, mais qui ont poussé sur place et qui sont réellement écologiques (bien sûr en proscrivant l'utilisation de pesticides).
- Privilégier les petits producteurs du coin afin de soutenir l'économie locale, et d'avoir des produits de bonne qualité. Ces produits seront plus nourrissants et souvent moins emballés qu'en supermarché, ce qui ne sera que plus positif.
- Réaliser un compost chez soi afin de le mélanger à sa terre et avoir un sol riche et fertile pour pouvoir le cultiver. De plus, cela réduit sa quantité de déchet. « Ce qui vient de la terre retourne à la terre ».
- Lorsque l'on fait ses courses, prendre plein de sachets papier ou tissu réutilisables, dans lesquels on va mettre les fruits et légumes achetés, cela évite d'en prendre d'autres dans le magasin et de créer de nouveaux déchets. Il en va de même pour des liquides que l'on peut prendre dans certains magasins en vrac, penser à ramener sa bouteille en verre pour les courses.
- Privilégier les magasins biologiques, qui ont déjà une démarche de consommation écologique, et où ils sera beaucoup plus facile de mettre en œuvre une politique zéro déchet ou produits locaux. Le budget n'est pas forcément si élevé suivant les produits que l'on prend. A savoir que les produits bio sont souvent plus nourrissant car on trouve plus de riz complet, pâtes complètes, etc, qu'en grande surface.

### **2- Les achats de textiles et matériels divers**

- Eviter ses achats dans des grandes surfaces bas de gamme où la qualité n'est pas au rendez-vous. L'industrie du textile est la seconde industrie la plus polluante au monde, en achetant donc du textile plus durable et plus « éco-responsable », on limite notre impact environnemental. Il existe des marques françaises où le textile est fabriqué en France avec du coton biologique, avec une qualité et une durabilité garantie. A privilégier donc par rapport à des marques genre « Kiabi » ou « Gémo ».

### **B- Son logement**

### **C- Ses déplacements et ses loisirs**

## **III- La communication**

### **A- Comment éduquer son client aux problèmes environnementaux**

### **B- Les méthodes de communication pour mieux faire passer son message**

### **C- Les différentes formations en communications**

- La PNL (programmation neuro-linguistique)
- Formation marketing, comment se vendre et bien vendre un service
- La communication non violente et bienveillante