

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 55 (1998)
Heft: 7

Artikel: L'impact écologique du sport : l'excès en tout est un défaut
Autor: Frei, Nicole
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998797>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



L'impact écologique du sport

L'excès en tout est un défaut

Nicole Frei

Traduction: Catherine Lokschin

Photos: Daniel Käsermann

L'industrialisation a entraîné pour notre société occidentale un développement sans précédent. Qui aurait pu imaginer, il y a cent ans seulement, que nous connaîtrions un jour une société de loisirs? Aujourd'hui, nous sommes en plein cœur de cette société et nous découvrons les nuisances graves qu'elle engendre.

Ces dernières décennies, la plupart des gens ont vu leur temps de travail diminuer et leurs revenus augmenter, ce qui s'est traduit non seulement par davantage de «loisirs», mais aussi davantage d'argent à leur consacrer. Conformément aux lois de l'économie de marché, des besoins ont été créés pour ces consommateurs potentiels. L'industrie des loisirs s'est développée grâce au tapage médiatique, aux promesses publicitaires et aux tendances de la mode.

Parallèlement, le monde du travail a connu une évolution fâcheuse – immobilisme, perte de créativité et productivité à tout prix – procurant de moins en moins de satisfaction et, ainsi, de valorisation professionnelle, essentielle au bien-être individuel.

Les conditions de vie dans les villes inhospitalières, la mobilité grandissante, le manque d'espace, le bruit et la pollution expliquent eux aussi que les citoyens recherchent des compensations et une détente dans d'autres activités et dans d'autres lieux.

«Se mettre au vert»

Au XIX^e siècle déjà, fuyant les villes noircies par les fumées d'usines, les Européens nantis «se mettaient au vert», ou plutôt allaient en villégiature dans des endroits confortables (par exemple un hôtel dans les Alpes suisses). Ce besoin de changement et cette recherche de nouvelles expériences dans un environnement apparemment intact se sont consi-

dérablement renforcés au XX^e siècle. Les activités sportives ont été mises en valeur, notamment, depuis quelques années, avec la prise de conscience de l'importance de la santé et le culte du corps. Nous sommes de plus en plus nombreux à ne plus pouvoir nous passer de sport et de mouvement. La «nature», c'est-à-dire le sol, l'eau et l'air, ainsi que la diversité du monde végétal et animal, mais aussi les paysages ruraux traditionnels, est de plus en plus recherchée par les masses, ce qui, dans de nombreux cas, la met en danger.

L'homme sportif

L'homme sportif réunit tous les idéaux de la société actuelle: santé, forme physique, esthétique, performance, consi-

Nicole Frei a obtenu une licence en ethnologie à l'Université de Berne et suivi un stage en 1996 auprès des Amis de la nature Suisse (ANS). Actuellement, elle travaille au secrétariat général de cette association. Elle s'intéresse plus particulièrement à l'intégration des différentes sociétés dans leur milieu naturel, au développement durable, au tourisme et à ses répercussions sur les populations locales ainsi qu'à l'aide au développement.

science de soi et jeunesse. Il n'est donc pas étonnant que l'éventail des activités sportives proposées devienne si large et que des accessoires et des vêtements de sport de plus en plus spécialisés inondent le marché. Outre ces accessoires et ces vêtements, on trouve aussi des «attributs» de style de vie, que des consommateurs désorientés sont tout heureux d'acheter et d'adopter: un marché formidable avec une clientèle grandissante.

Si le sport est tributaire de la mode, des tendances et, en fait, des conditions sociales en général, il répond aussi, tout simplement, à des besoins primordiaux de l'homme: mouvement, espace, soif d'expérience, d'aventure et de dépassement de soi.

Selon l'Association olympique suisse (AOS), notre pays compte actuellement pas moins de 26 000 associations sportives, regroupant près de 3,5 millions de membres (y compris les affiliations multiples).

Le sport et l'environnement

Il y a sport et sport. Beaucoup de disciplines sportives se pratiquent essentiellement en ville et d'autres presque exclusivement dans la nature. A l'occasion d'un séminaire des Amis de la nature Suisse (ANS), Adrienne Regamey a mené une étude sur les répercussions de différents sports sur l'environnement. Elle s'est surtout intéressée aux activités de plein air, qu'elle a subdivisées en sports liés aux installations (par exemple golf et ski alpin) et sports non liés aux installations (par exemple randonnée pédestre, excursions à skis et parapente). Voici un résumé de ses conclusions.

Les impacts écologiques du sport sont multiples. Il convient, bien entendu, de différencier les diverses activités sportives, tout en sachant que l'intensité et la fréquence d'un impact sur l'environnement sont souvent des facteurs plus décisifs que le type d'impact, et qu'il est donc difficile, dans une étude, d'appliquer des critères à caractère universel.

Impacts directs et indirects

- Les impacts directs sont imputables aux sportifs ou aux équipements qu'ils utilisent. Ils touchent la flore et la faune ainsi que le milieu abiotique.
- Les impacts indirects sont assimilables aux effets secondaires de la pratique du sport, à savoir: transports, utilisation du paysage, de l'énergie et de l'eau, déchets spéciaux (accessoires et vêtements de sport), déchets organiques et inorganiques, sans oublier les répercussions sociales dans la région visée.

Quatre exemples types

Les exemples mentionnés ci-après ne représentent qu'une petite partie des multiples activités sportives pratiquées

aujourd'hui. Ils visent principalement à sensibiliser le public à l'étendue des dégâts que le sport peut causer à l'environnement et ont donc été choisis en fonction de leur popularité en Suisse.

1 La randonnée pédestre (et le jogging)

La randonnée pédestre est l'activité sportive la plus pratiquée dans les Alpes. Plus que beaucoup d'autres sports, elle permet d'avoir un contact direct et conscient avec la nature et les phénomènes qu'elle recèle. Outre le bien-être physique et psychique qu'elle procure, la marche offre une expérience vivante de la nature qui détermine la manière de concevoir l'environnement. Toutefois, bien que la majorité des randonneurs aime la nature, ils peuvent aussi lui porter préjudice.

Impacts indirects

- Allers et retours en voiture, déchets.

Impacts directs

- Sur la flore: piétinement, aménagement de sentiers et cueillette de plantes sauvages entraînant des nuisances pour le biotope (érosion, appauvrissement et déplacement des espèces).
- Sur la faune: quand les randonneurs se comportent mal (par exemple en effarouchant volontairement les animaux ou en laissant leurs chiens sans laisse), ou lorsqu'ils se rassemblent en grand nombre à l'occasion d'une manifestation, ils risquent de perturber l'alimentation et la croissance des jeunes, ce qui peut entraîner un changement d'habitat.

Ce problème s'explique surtout par la fragilité des espaces naturels fréquentés par les randonneurs. Comme indiqué plus haut, il dépend aussi de l'intensité de

la fréquentation. Un seul pas en dehors d'un sentier n'a pas d'impact écologique, mais qu'en est-il lorsque les randonneurs sont nombreux dans une zone relativement restreinte, quand on sait qu'il suffit à une touffe d'herbe d'être piétinée 600 fois en un an pour disparaître?

2 Vélo tout-terrain (VTT)

Les dégradations subies par la nature peuvent être très diverses, selon que les cyclistes roulent sur route ou dans le terrain: si l'impact du cyclisme sur route est limité et proche de celui de la randonnée, le vélo «hors piste», surtout sur terrain humide, est très dommageable pour la nature.

Impacts indirects

- Eventuellement allers et retours en voiture, déchets.
- Déchets spéciaux: vélos, vêtements.

Impacts directs

- Sur la flore: freinage en descente, écrasement de racines et de branches, fréquentation excessive de certaines pistes. Les jeunes arbres sont endommagés. Mentionnons en outre: l'érosion, la constitution de pistes aux endroits où de nombreux vélos sont passés, l'appauvrissement de la diversité des espèces, les dégâts directs faits aux arbres (marques, griffures, etc.).
- Sur la faune: intrusion soudaine et silencieuse des cyclistes, dont le rayon d'action est étendu. Les effets perturbants sont accrus et la panique accroît les risques de blessures et de mortalité.

3 Ski alpin

Ce sport est pratiqué dans un milieu très sensible (haute montagne) tout en dépendant très étroitement de l'infrastructure mise en place.



Impacts indirects

- Déboisement et correction de terrain entraînant, entre autres, l'érosion, l'altération de la fonction de protection de la forêt, la destruction d'un biotope précieux et le découpage d'espaces vitaux.
- Préparation et utilisation des pistes entraînant un compactage des sols.
- Canons à neige prolongeant la durée de l'enneigement, abrégant ainsi la période de croissance et entraînant, entre autres, un processus de pourriture, des maladies dues aux champignons, un manque d'oxygène et le déplacement de certaines espèces.
- Pollution superficielle et profonde des sols due, entre autres, aux rejets d'hydrocarbures (engins pour damer les pistes), au fartage des skis et aux engrais chimiques.
- Allers et retours en voiture, déchets.

Impacts directs

- Sur la flore, par la pratique du ski: tranchant des arrêtes (problème décuplé lorsque la couche de neige est mince).
- Sur la faune, perturbée par les skieurs: la panique accroît les risques de blessures, d'épuisement et de mortalité, et peut inciter les animaux à changer d'habitat.

Conclusion: le ski alpin implique d'importantes nuisances pour l'environnement!

4 Excursions à skis

Parce que le ski de randonnée est beaucoup moins pratiqué que le ski alpin et n'est pas tributaire d'installations, il a aussi nettement moins de répercussions sur

l'environnement. Toutefois, son rayon d'action ainsi que sa charge par unité de surface sont nettement supérieurs. De plus, n'étant pas tributaire des remontées mécaniques, ce type de ski peut se pratiquer en toutes saisons.

Conséquence: le ski de randonnée représente un danger potentiel pour les zones de haute montagne encore épargnées par les remontées-pentes, les restaurants et les pistes de ski.

Impacts indirects

- Allers et retours en voiture, déchets.
- Déchets spéciaux: équipement.

Impacts directs

- Sur la flore: écrasement ou détérioration diminuant l'espérance de vie et favorisant l'érosion, avec les risques que cela suppose pour les habitants des vallées.
- Sur la faune: ces perturbations soudaines entraînent, entre autres, des comportements de panique, un épuisement (surtout lorsque la neige est abondante) et un risque accru de mortalité. Qui plus est, la reproduction peut être perturbée et les animaux risquent de fuir leur espace vital.

Le sport: un bouc émissaire?

En raison de ses effets nuisibles sur l'environnement, le sport est depuis quelques années de plus en plus critiqué par les protecteurs de la nature. Il faut dire que la multiplication des accessoires et l'expansion spatio-temporelle de cette activité constituent une charge de plus en

plus lourde pour la nature, même si elle demeure souvent minime par rapport à d'autres charges imputables aux activités humaines. A cela s'ajoute le fait que le sport joue un rôle capital dans le maintien des performances physiques et intellectuelles, ainsi que dans la créativité et l'épanouissement spirituel de l'homme. Enfin, les activités de plein air sont la condition préalable à l'engagement spontané en faveur de la protection de la nature: l'homme ne protège que ce qu'il connaît et ce qu'il aime.

Alors, que pouvons-nous faire?

L'avenir du sport

L'objectif primordial de tout sportif est de pouvoir pratiquer son sport dans un paysage harmonieux et intact. Cela signifie que des mesures globales de protection de l'environnement doivent aussi être prises par les associations sportives et par les sportifs eux-mêmes. Un facteur essentiel à cet égard: la sensibilisation écologique, qui doit être encouragée au sein des associations et lors de manifestations sportives. Deuxième facteur important: le comportement individuel, déjà plus difficile à définir. Voici quelques conseils pratiques à l'intention des sportifs:

- Se fixer des limites (avons-nous vraiment besoin d'une telle multitude de sports?).
- Vérifier la provenance de l'équipement et des vêtements (éco-étiquetage). Comment s'en débarrasser?
- Eventuellement, boycotter certains articles de sport.
- Voyage aller-retour: utiliser les transports publics.
- Acheter des produits locaux (par exemple du fromage aux paysans de montagne).
- Respecter le paysage: en principe, le sport pratiqué doit être adapté au paysage, respecter la flore et la faune, éliminer les déchets de manière appropriée.
- Pour les randonneurs: respecter les sentiers et les pistes.
- Pour le vélo tout-terrain: se limiter si possible aux pistes prévues à cet effet.
- Pour le ski alpin ou de randonnée: attendre qu'il y ait suffisamment de neige, éviter de passer au cœur des forêts, éviter les pistes utilisant des canons à neige (est-ce vraiment indispensable de skier jusqu'à Pâques quand il y a peu de neige?).

Le concept de «tourisme vert» a été tellement ressassé et galvaudé que depuis quelques années, voire quelques décennies, il y a bien souvent «tromperie sur la marchandise». Evitons qu'il en aille de même pour le «sport vert».

Bibliographie

Regamey, Adrienne: Outdoor-Sport und Umwelt. Amis de la nature Suisse, Berne 1995 (n'existe qu'en allemand). ■

