



www.ufolep.org  
Une autre idée du sport

## DÉLÉGATIONS UFOLEP



# *Maîtrise d'énergie & Gestion de l'eau*



## Sommaire

I. Introduction	p. 4
II. Maîtrise de l'énergie électrique dans les locaux de l'ufolep	p. 5
A. Éclairage • B. Les veilles • C. Au bureau	
III. Chauffage et isolation	p. 8
IV. Électroménager	p. 9
A. Le froid • B. Cuisson C. Le linge • D. L'étiquette énergie	
V. Gestion de l'eau dans vos locaux	p. 13
VI. Transports	p. 14



## remerciements

CNOSF.

Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative.

Pascal LAVAL.

*l'UFOLEP met en œuvre depuis 2004 un ambitieux projet autour de la pratique sportive et du développement durable, dans le cadre de l'application de :*

- *l'Agenda 21 du sport français, qu'elle a décliné ;*
- *l'axe environnement et développement durable du projet triennal de la Ligue de l'enseignement.*

*Parce que la réflexion sur cette problématique doit être globale, il convient d'envisager de nombreuses entrées.*

*Le présent guide souhaite sensibiliser les bénévoles qui côtoient nos structures fédérales et leurs permanents sur les bonnes pratiques en matière de maîtrise d'énergie et de gestion de l'eau. Il propose différentes solutions afin de modifier certains comportements, certes routiniers, mais peu en phase avec la nécessaire prise en compte citoyenne de notre avenir.*

*Bonne lecture.*

**Le Groupe de Travail National développement durable UFOLEP**

## Introduction

### Comment réduire vos consommations d'énergie et d'eau ?

Des gestes simples et des achats malins vous aident à protéger l'environnement. Après tout, moins nous consommons d'énergie, moins nous produisons de polluants atmosphériques et de gaz à effet de serre qui contribuent aux changements climatiques.

### Commencez à économiser !

Ce guide contient des conseils utiles en matière d'économie d'énergie et d'eau. Lisez-le et faites en profiter votre entourage.



## Maîtrise de l'énergie électrique dans les locaux de l'ufolep

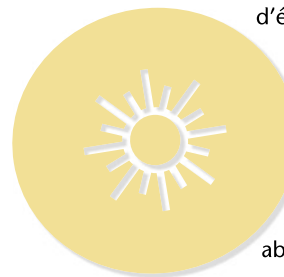
### A. Éclairage

Parce que nos journées de permanents et de responsables associatifs commencent tôt et terminent souvent tard, l'éclairage est un pôle de consommation d'énergie non négligeable.



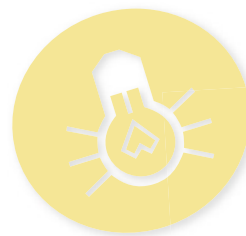
#### Gestes simples

- L'un des meilleurs dispositifs économiseurs d'énergie est l'interrupteur. Éteignez la lumière lorsqu'une pièce est inoccupée.
- Profitez au maximum de la lumière naturelle.
- Un lampadaire halogène est gourmand en énergie: à utiliser le moins possible!
- Multipliez les points lumineux adaptés à chaque utilisation: la lecture, l'accueil des bénévoles, le bureau, le coin repas...
- Les ampoules électriques sales réfléchissent moins la lumière et peuvent absorber 50 % de celle-ci. Époussetez donc régulièrement vos ampoules.



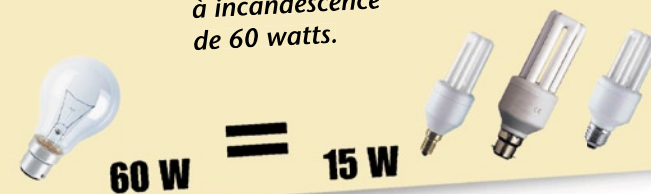
#### Éco investissement

- Les lampes fluocompactes durent 10 fois plus longtemps et consomment 5 fois moins d'électricité: remplacez les ampoules allumées longtemps mais ne les placez pas sur variateur ou sur minuterie, ni dans des endroits que l'on allume et éteint souvent (WC, couloir).
- De nombreux dispositifs aident à économiser l'énergie consommée par l'éclairage. Recherchez les minuteries automatiques, les détecteurs de mouvement, les gradateurs et les lampes solaires.



#### Le saviez-vous ?

Une lampe fluorescente compacte de 15 watts produit la même quantité de lumière qu'une lampe à incandescence de 60 watts.



## B. Les veilles

Il suffit de regarder dans nos locaux, autour de soi pour trouver un appareil en veille (répondeur, téléphone/fax...).

### Gestes simples

- Débranchez les chargeurs et transfos, ainsi que tout appareil avec une petite lumière rouge.
- Éteignez les appareils avec le bouton plutôt que la télécommande.
- Branchez la télévision et le magnétoscope sur une prise à interrupteur (on ne perd pas les chaînes mémorisées, seulement l'heure : l'utilisez-vous souvent?).

### Éco investissement

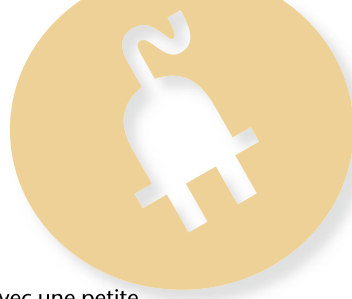
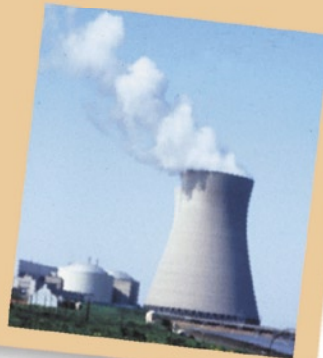
- Les prises à interrupteur peuvent supprimer la veille de la télévision et du magnétoscope, du micro-ondes...
- Renseignez-vous, à l'achat, sur la consommation de veille de l'appareil.

#### Puissance de veilles

micro-ondes	10 W
téléphone sans fil répondeur	6 W
démodulateur d'antenne	15 W
télévision	10 W
décodeur télévision	10 W
magnétoscope	15 W
chaîne-hifi	10 W
<b>TOTAL</b>	<b>76 W</b>

### Le saviez-vous ?

Les « veilles » consomment en France environ 5 à 6 TWh, soit une tranche de centrale nucléaire (environ la consommation électrique de Paris intra-muros pendant un an).



## C. Au bureau

C'est le lieu principal de notre travail, il est donc intéressant de s'interroger sur nos pratiques.

### Gestes simples

Éteignez votre matériel de bureau lorsqu'il n'est pas utilisé. Un ordinateur qui fonctionne 24 heures par jour, par exemple, consomme plus qu'un réfrigérateur éco-énergétique. En mode d'attente, la consommation d'énergie de votre ordinateur est réduite. Pour les ordinateurs portables, ne laissez pas l'alimentation raccordée au secteur.

Si votre ordinateur doit rester allumé, éteignez l'écran : à lui seul, il consomme plus de la moitié de l'énergie du système.

### Éco investissement

Recherchez le symbole ENERGY STAR qui vous permet de choisir le matériel informatique le plus éco-énergétique.

Achetez un écran dont la taille répond à vos besoins.

En général, plus il est gros, plus il consomme d'énergie.

### Le saviez-vous ?

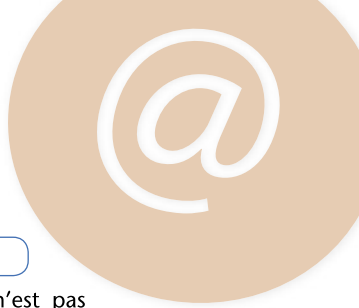
#### Vrai ou faux ?

Les économiseurs d'écran permettent de moins consommer d'énergie : c'est faux, ils ne servent qu'à protéger l'écran.



Les démarrages et les fermetures consomment un surplus d'énergie : c'est faux, et de plus, ils ne nuisent pas aux composants de votre ordinateur.

En fait, éteindre votre ordinateur lorsque vous n'en avez plus besoin en réduit



## III. Chauffage et isolation

Le budget chauffage étant un point sensible, il bénéficie de notre attention. Des pistes supplémentaires d'économie peuvent être suggérées.

### Gestes simples

Vérifiez vos températures :

Jour : 19 à 20 °C

Nuit : 16 à 17 °C

Absence de plus de 2 heures : 16 à 17 °C

Absence de plusieurs jours : 12 à 14 °C

Fermez bien volets et rideaux le soir ; cela vous évitera d'importantes pertes de chaleur et diminuera la sensation de froid devant les fenêtres.

Profitez des apports de chaleur du soleil.

### Éco investissement

Les robinets thermostatiques permettent de réguler au mieux chaque radiateur, donc chaque pièce.

Le thermostat d'ambiance : son achat est rentabilisé en moins de deux ans.

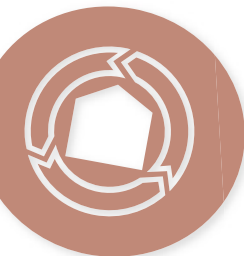
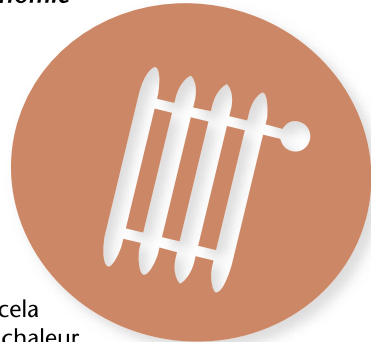
Les thermostats programmables peuvent être réglés afin d'ajuster automatiquement la température de votre bureau jour et nuit. Pendant la semaine de travail, par exemple, un thermostat programmable peut être réglé afin de baisser la température de votre bureau pendant que vous êtes sorti et de l'augmenter juste avant que vous rentriez.

Posez des joints autour des fenêtres et des portes.

Remplacer vos anciennes fenêtres par du double vitrage.

### Le saviez-vous ?

Afin d'économiser de l'énergie et de l'argent en hiver, réglez votre thermostat à la température la plus basse pour votre confort. Rappelez-vous que, pour chaque degré de moins, vous économisez 2 % de votre facture de chauffage.



## IV. Électroménager

### A. Le froid

Souvent pilier de la convivialité, le réfrigérateur, et pas uniquement son contenu, doit faire l'objet d'une attention particulière.

### Gestes simples

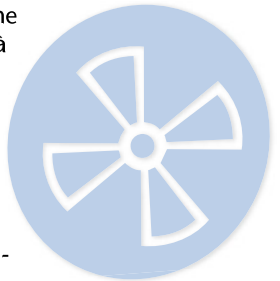
- Le givre provient de la vapeur d'eau : couvrez les plats, enveloppez les légumes...
- Un givrage rapide peut être le signe d'une mauvaise étanchéité : refermez la porte du réfrigérateur sur une feuille de papier ; si vous pouvez la retirer, le joint est à changer rapidement.
- Placez les appareils loin d'une source de chaleur : four, radiateur, fenêtre au sud... Le congélateur peut être placé dans une pièce non chauffée mais fraîche l'été.
- Laissez de l'espace entre la grille arrière et le mur et maintenez-la propre : elle évacue la chaleur puisée dans l'appareil.

### Éco investissement

- Adaptez bien l'appareil à vos besoins : un réfrigérateur plus grand consomme davantage.
- Préférez les appareils A (cf p.12), la consommation d'un appareil neuf peut varier du simple au triple.
- Un frigo américain distributeur de glaçons consomme trois fois plus qu'un frigo normal : à éviter !
- Le froid ventilé répartit mieux les températures, mais l'appareil peut consommer un tiers d'énergie en plus.

### Le saviez-vous ?

À partir d'un demi-centimètre de givre, le réfrigérateur consomme 30 % en plus.





## B. Cuisson

Parce que la convivialité chaude est meilleure que la convivialité froide, la cuisson et sa gestion, qu'elles soient associées au travail durant les pauses repas ou dans les après réunions, peuvent être régulées.



### Gestes simples

- Lorsque vous cuisinez au gaz, assurez-vous que la flamme chauffe seulement le fond de la casserole. Laisser la flamme atteindre le côté de la casserole peut être dangereux et constitue un gaspillage d'énergie.
  - N'utilisez qu'un minimum de chaleur. Une fois que l'eau bout, par exemple, réduisez la chaleur jusqu'au réglage minimal permettant de maintenir l'ébullition. Un réglage plus élevé ne cuira pas votre nourriture plus rapidement.
  - Assurez-vous que les couvercles sont bien ajustés sur les casseroles et gardez-les si possible sur celles-ci lorsque vous cuisinez.
  - Évitez de réchauffer le café avec la cafetière électrique : sa puissance est souvent très élevée.
- Réservez le micro-ondes au réchauffement de petites quantités; évitez les utilisations longues (décongélation, plats) où il consomme autant d'énergie qu'un four électrique.



### Éco investissement

Un four autonettoyant vous coûtera un peu plus cher, mais vous économiserez de l'argent pendant toute la durée de vie de l'appareil. En effet, les fours autonettoyants sont habituellement mieux isolés que les fours traditionnels.

Les fours à convection comprennent des ventilateurs qui gardent la chaleur en mouvement dans l'espace de cuisson. Ces fours cuisent plus uniformément et plus rapidement. De cette façon, vous consommez moins d'énergie.

### Le saviez-vous ?

Chaque fois que vous ouvrez la porte de votre four, au moins 20 % de la chaleur est perdue...

Regardez plutôt par la fenêtre de la porte en utilisant la lumière intérieure.



## C. Le linge

De nombreuses associations possèdent un lave-linge ou utilisent celui d'un généreux bénévole, destiné à effacer l'outrage de la boue sur les différents textiles. Cet indispensable partenaire et son coéquipier le sèche-linge sont des hauts lieux de consommation d'électricité et d'eau.

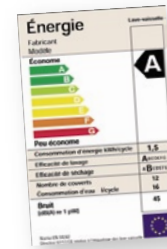
### Gestes simples

- Mettez en route le lave-linge pendant les heures creuses (attention aux voisins!).
- Remplissez bien le tambour (vous pouvez même tasser un peu et plier le linge).
- Utilisez la touche « ÉCO » pour les petites quantités...

Et si vous avez un sèche-linge :

- Essorez à 800 trs/minute minimum.
- Faites sécher votre linge au maximum naturellement et n'utilisez le sèche-linge qu'en finition.

### Éco investissement



- L'étiquette-énergie :
- Elle précise la consommation par lavage (préférez les classes A ou B),
- Choisissez un essorage classe A si vous utilisez un sèche-linge.
- La touche « demi-charge » réduit la consommation en eau et électricité, mais une machine pleine consommera toujours moins que deux à demi-charge.

### Le saviez-vous ?

Un lavage à 30 °C consomme 3 fois moins d'énergie qu'à 90 °C.



## D. L'étiquette énergie

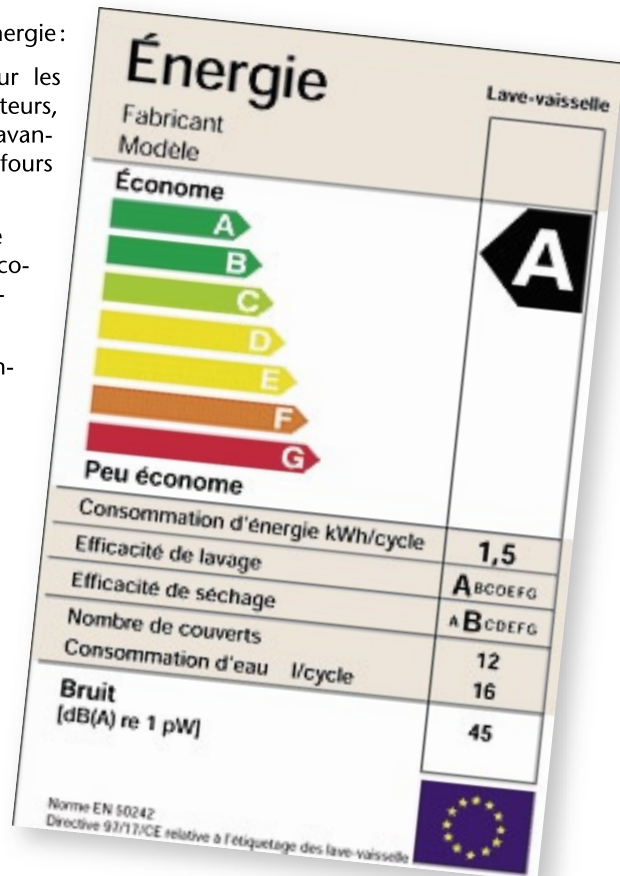
Pour votre électroménager, choisissez la bonne couleur!

Du meilleur (A) au moins bon (G), la lettre indique les performances énergétiques de l'appareil.

- L'étiquette énergie vous permet maintenant d'acheter en fonction de la consommation annuelle de l'appareil. Un appareil que vous achetez moins cher peut se révéler globalement plus cher de plusieurs centaines d'euros sur 10 ans (en prenant en compte l'investissement et le fonctionnement).
- Évaluez correctement vos besoins: un réfrigérateur de 300 litres de classe A peut consommer davantage qu'un 150 litres de classe C!
- Utilisez l'étiquette énergie:

Elle est obligatoire sur les réfrigérateurs, congélateurs, sèche-linge, lave-linge, lavantes-séchantes, lampes et fours électriques.

- 1 la classe énergétique de l'appareil de A (économe) à G (peu économe).
- 2 La consommation annuelle de l'appareil.



## V. Gestion de l'eau dans vos locaux

Rares sont les délégations équipées d'une douche; cependant juste les toilettes et les lavabos peuvent entraîner une surconsommation d'eau si on n'y prend pas garde.

### Gestes simples

- Arrêtez l'eau pendant la vaisselle, le lavage des mains...
- Prenez une douche plutôt qu'un bain. Une douche consomme 2 à 4 fois moins d'eau qu'un bain.
- Attention aux fuites! Observez si votre compteur d'eau a augmenté pendant la nuit: si oui, il y a une fuite.

### Éco investissement

- Mettez une chasse d'eau plus petite (6 litres), ou double volume (une bouteille ou un sac de plastique rempli d'eau et suspendu à l'intérieur du réservoir de la toilette peut constituer un dispositif réducteur de volume facile à installer).
- Les limiteurs de débit réduisent la consommation d'eau de 19 à 11 litres par minute.
- Pour vos robinets extérieurs, équipez l'extrémité du tuyau d'un pistolet d'arrosage.
- Installez une pomme de douche à débit réduit avec un bouton d'arrêt. L'avantage de ce bouton est qu'il vous permet de vraiment économiser l'eau: vous pouvez interrompre le débit pendant votre savonnage ou votre shampoing, puis continuer avec le même débit et la même température.

### Le saviez-vous?

Gare aux fuites, elles peuvent coûter cher...

fuite	quantité d'eau	coût annuel
robinet qui goutte	7 à 35 m <sup>3</sup>	85 euros
mince filet d'eau	140 m <sup>3</sup>	340 euros
chasse d'eau	250 m <sup>3</sup>	607 euros



## III. Transports

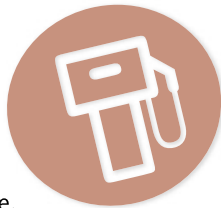
*Les animateurs, les équipes, les élus, les parents sillonnent les routes afin d'animer la vie de notre fédération. Au-delà des incitations financières proposées en 2005 par l'échelon national UFOLEP, des alternatives existent pour des sportifs.*

### Gestes simples

En France, la moitié des déplacements effectués en voiture est inférieure à 3 km, un quart est inférieur à 1 km. Ces petits trajets coûtent cher en carburant, usent prématurément les véhicules et polluent davantage. Utilisez des moyens de transport alternatifs: la marche à pied dans votre quartier, le vélo, le bus ou le covoiturage pour aller travailler... c'est toujours moins polluant, souvent moins cher, plus rapide, moins dangereux et... plus agréable!



L'entretien est un poste important: Gonflage des pneus, nettoyage du filtre à air, réglage du moteur peuvent faire baisser notablement la consommation du véhicule.



### Éco investissement

Lors de l'achat d'un véhicule de service ou de fonction par l'UFOLEP, choisissez des options qui contribuent à améliorer l'économie de carburant: vitres teintées, régulateur de vitesse. En revanche, les options qui augmentent le poids du véhicule ou qui exigent plus de puissance du moteur, telles que les sièges à réglage électrique, les sièges chauffants, le climatiseur, les quatre roues motrices sont bien sûr à éviter.

### Le saviez-vous?

*Si vous êtes arrêté (sauf en circulation discontinuée), ne laissez pas le moteur de votre véhicule tourner au ralenti mais éteignez-le afin de protéger l'environnement et de réduire vos dépenses de carburant. Plus de dix secondes de ralenti consomment plus de carburant que redémarrer votre moteur.*



### Déjà parus à l'UFOLEP

*Le guide des activités émergentes*

*Le swim dans mon association*

*Sport, les mots qu'elles disent*

*Le golf éducatif*

*Le passeport du raideur*

*Le guide développement durable des rencontres sportives*





**ufolep**



*pour tout renseignement*

**UFOLEP** 3 rue récamier • 75341 Paris cedex 7  
tél. 01 43 58 97 78 • Fax 01 43 58 97 74  
mail : [ajejan@aligie.org](mailto:ajejan@aligie.org)