



Inspiration FORMATION

INNOVER *et* EXPÉRIMENTER

Petits gestes, grands impacts :
et si on expérimentait

L'ÉCO-FORMATION?



AU PROGRAMME

- Bienvenue !
- Qui est l'intervenant du jour ? Philippe Lévêque, Écofrugal
- Et si on expérimentait ? Atelier
- Retour en collectif et partages
- Le mot de conclusion de la Région





Philippe Lévêque



- **Qu'est ce que l'éco-formation évoque pour vous ?**

- **Quelle est la première action écologique que vous avez intégrée dans vos pratiques professionnelles ?**

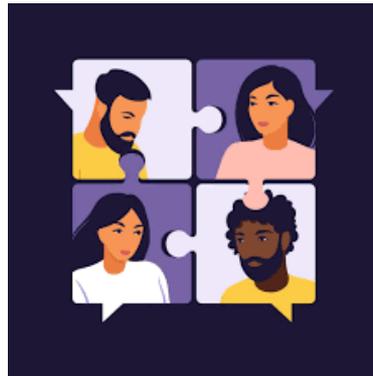
Si la population mondiale vivait comme les habitants de...



Ce que l'on consomme le plus ?
Notre avenir !



Les arguments les plus souvent avancés pour ne pas agir ?



L'écofrugalité



ECOFRUGAL : [ekcfrygal, o] adj. – 2009 ; de éco(logie) et éco(nomie) et du lat. imp. *frugalis* « sobriété, simplicité ».

◆ Qui consiste en des pratiques, produits ou services simples alliant qualités économiques et écologiques.

ECOFRUGALITE : [ekcfrygalite] n. f. – 2009 ; de éco(logie) et éco(nomie) et du lat. *frugalitas* « sobriété, simplicité ».

◆ Qualité de ce qui est écofrugal.



“Les hommes mettent dans leur voiture autant d’amour-propre que d’essence.”

Pierre Daninos, extrait de Vacances à tout prix

Pour réduire la pollution liée à l’automobile, commencez par privilégier les transports en commun, le covoiturage, l’autopartage, la location courte durée, les livraisons à domicile (voir les fiches • Voiture de location • p. 369, • Autopartage • p. 334 • Covoiturage • p. 347 et • Courses en ligne • p. 314). S’il vous reste des kilomètres à parcourir en voiture, adoptez l’écoconduite. Plus économique, elle contribue également à réduire votre empreinte carbone et votre consommation de carburant baisse de 7% en moyenne. Certaines études parlent même d’économies de 20%, voire de 40% pour les personnes qui ont une conduite agressive.

Avec l’écoconduite, si vous parcourez 15 000 km par an, dans l’hypothèse la plus basse, vous réduirez vos émissions carbonées de 235 kg (1 litre de carburant génère environ 25 kg de gaz à effet de serre) et dépenserez 146€ de carburant en moins (reportez-vous à l’étude de cas). Pour le même kilométrage, Bison Futé évoque quant à lui une économie de 400€ pour une voiture à essence.

La Poste estime avoir économisé 13 millions d’euros par an – sur un budget transport de 800 millions d’euros – depuis qu’elle a formé ses 60 000 conducteurs à l’écoconduite. Cette expérience a été tellement concluante que l’entreprise a créé sa filiale Mobigreen, qui conseille les entreprises sur la formation de leurs collaborateurs à l’écoconduite.

En adoptant l’écoconduite, vous prolongerez aussi la durée de vie de votre véhicule et réduirez les frais d’entretien (les plaquettes de

freins s’usent moins vite). Plus important encore, vous améliorerez votre sécurité au volant grâce à une conduite qui plébiscite l’anticipation.

Enfin, grâce à une conduite plus souple, vous réduirez votre stress au volant et diminuerez la pollution sonore.

◆ COMMENT CHANGER ?

Le plus difficile est de se défaire de ses mauvaises habitudes. Sur Internet, il existe de nombreux sites pour apprendre les rudiments de l’écoconduite : Bison Futé, Total, Ademe, Norauto (Guide de l’écoconduite), etc. Une autre possibilité est de suivre une formation en entreprise, avec une mise en situation réelle (environ 300€ la journée).

Pour connaître et comprendre votre style de conduite, utilisez un logiciel d’analyse couplé à votre GPS qui étudiera votre conduite : par exemple, eiver-car.com, geco-drive.fr. Les constructeurs automobiles commencent à intégrer ce genre de dispositif à bord de leurs voitures. Chez Fiat, il s’agit de l’application EcoDrive qui se connecte à la voiture via un port USB et débriefe le conducteur sur sa conduite.

◆ LA FEUILLE DE ROUTE DE L’ÉCOCONDUITE

– Étudiez votre parcours à l’avance. Le GPS et les sites de cartographie routière sur Internet permettent de choisir le trajet le plus économique en termes de consommation (waze.com, google.fr/maps), pour connaître le trafic en temps réel.

Une
nouvelle
édition
actualisée
et enrichie
pour 2025 !



Région
BRETAGNE

Inspiration
FORMATION
INNOVER et EXPÉRIMENTER

Petits gestes, grands impacts : et si on expérimentait
L'ÉCO-FORMATION ?



Energie



Famille



Travail



Habitat



Finance



Conso



Transport



Habillement



Alimentation



Santé



Loisirs



Technologie

TÉLÉCHARGEZ LE GUIDE ÉCOFRUGAL





Du guide Écofrugal à...



des moments de **convivialité** pour se réunir avec ses **collègues**,
membres associatifs, **voisins** et **voisines**... partager ses **solutions**,
mettre en commun ses **bonnes pratiques** et **faire ensemble** !

Une méthode rrrrrradicale, pour réduire ses déchets !

Refuser, réduire, réparer, réutiliser, recycler, rendre à la terre, revendiquer.



Kit de
l'Ambassadeur,
l'Ambassadrice,
Numérique Responsable



Partie 1 : mon matériel

1. Je **prends soin** de mon matériel
2. J'**optimise** mes équipements
3. Je **réutilise**
4. Je **répare**/je fais réparer mon matériel
5. Je **refuse** le superflu
6. Je **recupère**/je **donne**
7. Je choisis mes équipements en fonction de mes **besoins**
8. J'achète d'**occasion** ou **reconditionné**
9. Je **loue** plutôt qu'acheter
10. Je prends en compte les **critères environnementaux** pour mes achats
11. Je **recycle**



Partie 2 : mes usages

1. Je me connecte via le réseau **le moins impactant**
2. J'**imprime moins & mieux**
3. Je **navigue** moins & mieux
4. J'envoie **moins de courriels** & réduis le nombre de courriel reçus
5. Je **consomme moins** de données
6. Je **stocke moins & mieux**
7. Je **réduis la consommation** énergétique de mes équipements
8. Je choisis l'**open source/logiciels libres**
9. Je m'aménage des plages de **détox numérique**
10. Je **partage mes bonnes pratiques** & j'éduque mes enfants, si j'en ai, au **numérique responsable**
11. J'utilise le numérique pour **aller plus loin dans la réduction** de mon impact environnemental



Kit de l'Ambassadeur, l'Ambassadrice,
Numérique Responsable



Kit de l'Ambassadrice, l'Ambassadeur
Biodiversité



Kit de l'Ambassadeur, l'Ambassadrice,
Sobriété Énergétique



Kit de l'Ambassadrice, l'Ambassadeur
Économisons l'eau





La philosophie des ateliers

- Orientés **solutions** et **bénéfices** :
pour **soi**, pour l'**entreprise/la collectivité**...
- **Participatifs**
- **Inclusifs/accessibles**
- **Transverses**





monatelier-ecofrugal.fr

LE PARCOURS DE L'AMBASSADEUR



Je m'inscris



Je crée mon groupe



Je reçois ma Box Ecofrugal®



Je fais mon atelier



Je partage mes bons moments

REX

Modifier le REX

Un super moment pour l'équipe ADEME Île-de-France avec plein de partages de bonnes pratiques, et surtout la volonté d'en refaire d'autres ;-)



Les participant.e.s à l'atelier à l'ADEME Île-de-France

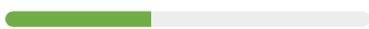


- Une communauté majoritairement féminine à dominante CSP+
- Un réel plaisir à se réunir pour échanger et partager



Le travail : le tiers lieu de la transition écologique

45,45 %

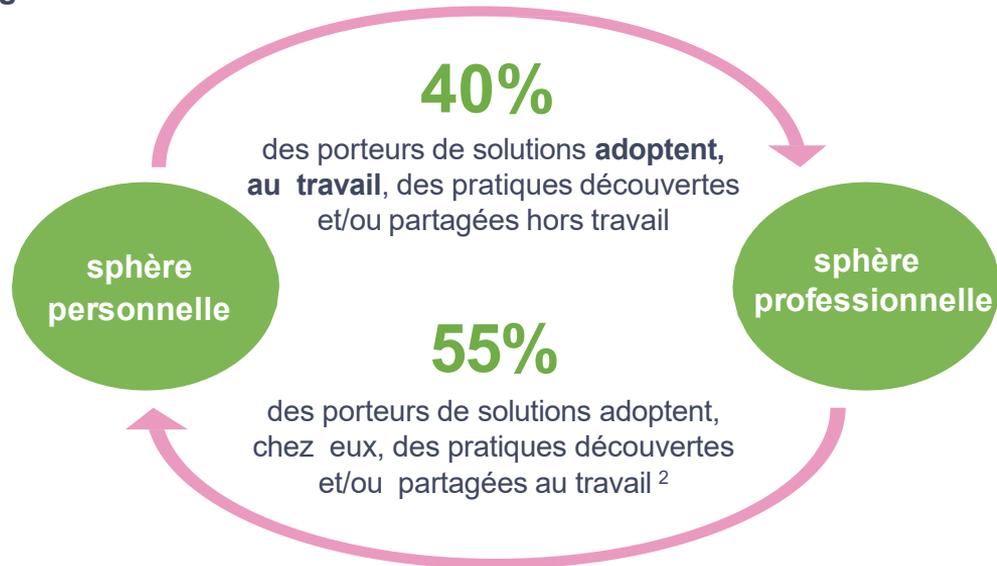


des ateliers sont réalisés entre collègues¹



L'entreprise : un lieu privilégié pour faire des ateliers

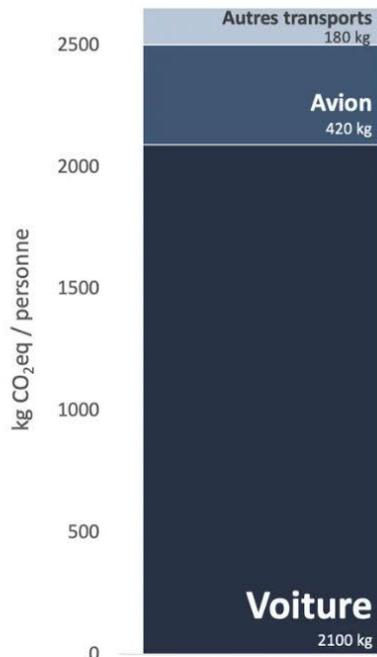
Une boucle de rétroaction positive



¹D'après notre enquête grand public 2024

²D'après notre enquête grand public 2020

**Et si on réfléchissait maintenant ensemble
aux solutions et pistes d'actions pour
réduire l'impact environnemental de nos
formations à la manière des ateliers !**



Je me déplace

2700 kg
CO₂eq/personne



Je mange

2450 kg
CO₂eq/personne



Je me loge

1900 kg
CO₂eq/personne

**Empreinte carbone moyenne
en France en 2021**

9,9 tCO₂eq/personne



Explications
méthodologiques



J'achète

1550 kg
CO₂eq/personne



Dépense publique

1300 kg
CO₂eq/personne

Gaz inclus : CO₂ (hors UTCATF France), CH₄, N₂O, HFC, SF₆, PFC, H₂O (trainées de condensation).

Source : MyCO₂ par Carbone 4 d'après le ministère de la Transition écologique, le Haut Conseil pour le Climat, le CITEPA, Agribalyse V3 et INCA 3.

4 SALLES – 4 AMBIANCES !

- **Thème 1 : les déplacements, la mobilité**
- **Thème 2 : les déchets, les accessoires et l'alimentation**
- **Thème 3 : le bâtiment, la salle de formation, les plateaux techniques, l'accueil**
- **Thème 4 : le numérique responsable**





LES CONSIGNES DES ATELIERS



Vous allez être envoyé·es aléatoirement en sous-groupes dans des **salles** correspondant aux 4 **thèmes**. Sur Zoom, repérez bien le **nom de votre salle** et sur Klaxoon, reportez-vous dans la **case correspondante à ce même nom de salle**.

Répartition des rôles : désignez une personne pour **partager son écran**, pour **prendre les notes** et un·e **rapporteur·trice** pour partager vos échanges lors du retour en plénière

Partage des meilleures idées/pratiques et des exemples les plus inspirants (10 min)

Chaque participant·e partage une idée, un exemple concret d'une pratique mise en place ou observée.

Synthèse collaborative (5 min)

- **Notez les meilleures pratiques** sur le mur collaboratif Klaxoon. **Identifiez une pratique clé** que le groupe recommanderait au reste des participant·es et mettez-la dans **une autre couleur de post-it**.
- Évitez la tentation de faire un tour de table et des débats. Resté·es concentrés **sur les solutions**,
- parlez de ce que **vous avez déjà testé, expérimenté, observé...** et de ce que **vous aimeriez mettre en place** dans vos formations.



ACCÈS AU MUR COLLABORATIF (KLAXOON)

Aller vers
go.klaxoon.com

P74WMC4

 Ouvert aux utilisateurs disposant du lien
Tous les utilisateurs disposant du lien/code ont accès à l'activité



go.klaxoon.com/P74WMC4

<https://go.klaxoon.com/P74WMC4>





RESTITUTION : LES DÉPLACEMENTS, LA MOBILITÉ



Selon l'ADEME, 79 % du bilan carbone d'une évènement est liée au transport des biens et des participants !

- **Comment limiter les déplacements ?**
- **Comment favoriser la mobilité douce ?**





RESTITUTION : LES DÉCHETS, LES ACCESSOIRES ET L'ALIMENTATION



Selon Carbon4, l'alimentation représente 25 % du bilan carbone

- **Comment limiter l'impact des supports de formation et de communication ?**
- **Comment passer du jetable au réutilisable pour les boissons et la restauration ?**
- **Comment promouvoir le bien-manger ? Quels sont les critères à prendre en compte ?**
- **Comment bien trier ?**





RESTITUTION : LE BÂTIMENT, LA SALLE DE FORMATION, LES PLATEAUX TECHNIQUES, L'ACCUEIL



- Quels critères pour le bâtiment ?
- Comment optimiser l'utilisation des plateaux techniques ?
- Comment choisir les équipements audiovisuels, la décoration ?
- Avez-vous déjà fait une formation en extérieur : parc, jardins, écolieu ?





RESTITUTION : LE NUMÉRIQUE RESPONSABLE

- La formation en présentiel et/ou distanciel ?
- Comment réduire l'impact du numérique ? Matériels et usages ?
- Comment réduire l'impact de la visio ?
- Comment réduire l'impact environnemental de l'IA?
- Comment comparer l'impact environnemental d'une formation en distanciel versus une formation en présentiel ?

Connaissez-vous des outils pour vous aider à choisir ?





veryup.com/boussolecarbone



altimpact.fr



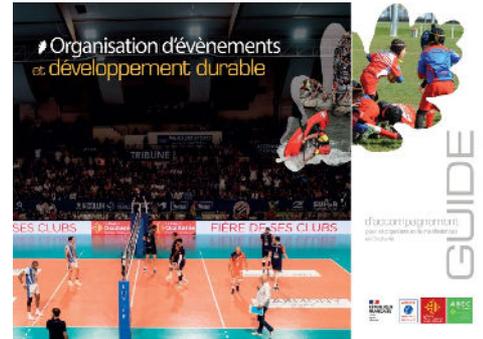
POUR ALLER PLUS LOIN

- Mesurer
- Evaluer
- Améliorer
- Communiquer

Outils d'autodiagnostic



Guides





Nous sommes toutes et tous des porteuses et des porteurs de solutions !

Rejoignez la communauté Ecofrugal et testez les ateliers avec vos collègues de bureau, vos apprenants et apprenantes, vos bénéficiaires... !

www.monatelier-ecofrugal.fr

« Le changement n'est pas à initier mais à accompagner, puisqu'il a déjà commencé et qu'une nouvelle société est déjà en train de se construire, sur le terrain... »

Extrait ADEME La Vie Happy Synthèse - 2016

