

## Pourquoi cette fiche ?

50% des émissions de CO<sub>2</sub> trouvent leurs origines dans ce que nous mangeons, les moyens de transport que nous utilisons et la façon dont nous nous chauffons... nos modes de vie sont donc liés à l'environnement et chaque geste compte !

Parce que le temps des discours doit faire place à celui de l'action, la Fondation pour la Nature et l'Homme et l'Association Mountain Riders ont imaginé et créé ensemble le principe de ces fiches pédagogiques afin de donner des clés pour agir à toutes les personnes qui sont au contact de la nature dans leurs loisirs.

Dans un esprit de collection et avec une volonté de s'adresser aux sports aquatiques, la FNH et la Fédération française de canoë-kayak ont souhaité rédiger ensemble la fiche canoë-kayak.

## Les partenaires

### FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CANOË-KAYAK

La FFCK est investie d'une mission de service public en tant que fédération délégataire du ministère de la Santé de la Jeunesse et des Sports. Elle a pour missions générales de promouvoir, d'organiser, d'enseigner et de gérer la pratique du canoë-kayak, sur tout le territoire français. Depuis 1982, la FFCK est agréée par le ministère en charge de l'environnement et à ce titre elle participe à la préservation du patrimoine naturel et plus particulièrement à la protection des sites de pratiques du canoë-kayak.

Elle a inscrit l'environnement comme un des trois piliers de son dispositif "pagaies couleurs", méthode d'enseignement et d'évaluation de la pratique, elle anime le "réseau d'alerte pour la nature" ; ses structures affiliées organisent des actions de sensibilisation à l'environnement, notamment des opérations nettoyage de rivières. Pour en savoir plus : [www.ffck.org](http://www.ffck.org)

### FONDATION POUR LA NATURE ET L'HOMME

Depuis sa création en 1990, la FNH s'est donné pour mission de modifier les comportements individuels et collectifs pour préserver notre planète. Reconnue d'utilité publique et dédiée à l'éducation à l'environnement, elle sensibilise ainsi le public aux richesses et à la fragilité de notre patrimoine naturel et au développement durable et informe sur les gestes écocitoyens. Pour en savoir plus : [www.fnh.org](http://www.fnh.org)

## Evaluez votre impact

### OÙ J'EN SUIS ?

La capacité des milieux naturels à se régénérer est bien plus lente que la vitesse des bouleversements imposés par l'homme à travers ses activités. Pour lutter contre le dérèglement climatique, une seule solution : changer de comportement !

Estimez votre impact personnel et engagez-vous ! Entourez votre réponse et comptez vos points.

<b>1</b> - Pour mon bateau et ses accessoires	<b>A.</b> je privilégie les réparations et les circuits d'occasion	<b>B.</b> j'achète neuf mais je privilégie un produit robuste ou éco-conçu	<b>C.</b> j'achète régulièrement les nouveaux produits qui sortent
<b>2</b> - Pour laver mon équipement (jupes, combinaisons...)	<b>A.</b> j'utilise un bac réservé à cet usage	<b>B.</b> j'utilise un jet d'eau sans excès	<b>C.</b> je lave abondamment
<b>3</b> - Pour embarquer ou débarquer	<b>A.</b> j'utilise toujours un embarcadère aménagé	<b>B.</b> j'utilise parfois des sites non aménagés mais pas dans les zones protégées	<b>C.</b> je ne fais pas attention
<b>4</b> - Pour me désaltérer	<b>A.</b> j'utilise une gourde ou un camel bag avec de l'eau du robinet	<b>B.</b> j'utilise de grandes bouteilles d'eau minérale que je re-remplis	<b>C.</b> j'utilise de petites bouteilles d'eau minérale neuves
<b>5</b> - Concernant mes déchets ou mes mégots de cigarette	<b>A.</b> je les garde avec moi et je les trie	<b>B.</b> je les rapporte à la poubelle la plus proche	<b>C.</b> je ne fais pas attention
<b>6</b> - J'achète mes produits alimentaires	<b>A.</b> avec un emballage minimal ou sans emballage	<b>B.</b> avec un emballage recyclable	<b>C.</b> dans un circuit long : supermarché
<b>7</b> - Mon repas de midi ou mes produits alimentaires viennent :	<b>A.</b> d'un circuit court : le marché local ou la coopérative	<b>B.</b> d'un circuit mixte : marché / supermarché	<b>C.</b> d'un circuit long : supermarché

<b>8</b> - Je mange de la viande ou du poisson :	<b>A.</b> moins d'une fois par semaine	<b>B.</b> 2 à 3 fois par semaine	<b>C.</b> tous les jours
<b>9</b> - Je vais au club	<b>A.</b> à pied, vélo ou train	<b>B.</b> grâce au covoiturage	<b>C.</b> tout seul en voiture
<b>10</b> - Pour atteindre mon site de pratique, j'ai parcouru	<b>A.</b> moins de 15 km	<b>B.</b> de 15 à 100 km	<b>C.</b> plus de 100 km
<b>11</b> - Pour aller sur mon site de pratique, quelle est la consommation de mon véhicule ?	<b>A.</b> < 3l/100 km/pagayeur dans le véhicule	<b>B.</b> 3-8l/100 km/pagayeur dans le véhicule	<b>C.</b> > 8l/100 km/pagayeur dans le véhicule
<b>12</b> - Dans ma voiture, nous étions :	<b>A.</b> 4 ou plus	<b>B.</b> 2 à 3	<b>C.</b> tout seul

### ÉVALUATION : A = 1pt B = 2pts C = 3pts

**12 à 18 pts :** Pagayeur citoyen : bravo ! Vous prenez soin de la planète bleue. Continuez et surtout passez le message !

**19 à 25 pts :** Vous faites des efforts pour éviter le gaspillage des ressources marines, vous êtes sur la bonne voie...

**26 à 36 pts :** Il faut changer vos habitudes pour que nous puissions encore profiter du milieu marin dans quelques années !

# Canoë-Kayak

## LIMITEZ VOTRE IMPACT

DANS LA PRATIQUE DE VOTRE ACTIVITÉ  
*transport, alimentation, matériel et écosystème*

Photo : A. Ducauret©FFCK - Imprimé sur papier 100% recyclé avec encres végétales - Ne pas jeter sur la voie publique



PARTENAIRE OFFICIEL



## Transport



Le déplacement des personnes  
=  
**près de 30% des émissions de CO<sub>2</sub> !**

**Réduisons rapidement nos émissions de CO<sub>2</sub>** par des alternatives simples :



### Actions

- ➔ **Déplacement doux** : la marche et le vélo n'émettent aucun CO<sub>2</sub> ! En ville, 50% des trajets en voiture font moins de 3 km. La combustion d'un litre d'essence produit 2,4 kg de CO<sub>2</sub>.
- ➔ **Le covoiturage** réduit la facture pour la planète mais aussi pour votre portefeuille. Cela permet aussi de relever la moyenne très faible de taux de remplissage des voitures qui est actuellement de 1,25 !
- ➔ **Le train** au départ des grandes villes et les navettes locales sont aussi de bonnes alternatives.
- ➔ **L'avion** mérite d'être évité sur des courtes et moyennes distances car le décollage et l'atterrissage sont très gourmands en kérosène. Il génère d'importantes émissions de CO<sub>2</sub> qui contribuent à l'effet de serre.

## Alimentation



**1/3** de nos déchets ménagers sont constitués **d'emballages.**



### Actions

- ➔ **Le meilleur déchet** est celui que l'on ne produit pas ! Achetons des produits réutilisables ou recyclables et évitons emballages et portions individuelles. Des économies en perspective : les emballages représentant jusqu'à 50 % du prix d'achat d'un produit !
- ➔ **Ramenons nos déchets dans notre sac.** Les sacs en plastique tuent 1 million d'oiseaux de mer et 100 000 mammifères marins chaque année dans le monde.
- ➔ **Privilégions l'eau du robinet.** Elle est tout aussi bonne pour la santé et 100 fois moins chère que l'eau en bouteille. On évite aussi les émissions de CO<sub>2</sub> liées aux transports des bouteilles en plastique.
- ➔ **Mangeons des produits bio** pour supprimer l'utilisation de pesticides et d'engrais de synthèse, polluants pour les sols, l'eau et les animaux qui y vivent...
- ➔ **Mangeons des produits locaux.** C'est un soutien à l'économie locale, cela permet la réduction des émissions de CO<sub>2</sub> dues au transport.

## Matériel



**Le matériel** (bateaux, pagaies, combinaisons...) provient majoritairement de l'industrie pétrochimique, il est donc **difficilement biodégradable et peu recyclé.**



### Actions

- ➔ **Entretenons régulièrement notre matériel** pour augmenter sa durée de vie. Faisons sécher nos combinaisons et jupes à l'ombre et à l'envers. N'étirons pas le néoprène quand on l'enfile, cela évite la déchirure !
- ➔ **Désinfectons nos combinaisons avec des produits respectueux** du milieu, à savoir des produits 100 % biodégradables et naturels.
- ➔ **Encourageons notre base nautique** à utiliser des équipements plus doux pour l'environnement : douches équipées de réducteurs de débit, énergie non fossile, bacs de rinçage collectifs pour matériel...

## Ecosystème



Nous fréquentons des milieux naturels remarquables qu'il convient de préserver. Pour cela, utilisons deux outils : **le projet de développement et le code de bonne conduite**



### Actions

- J'applique et promeus le code du pratiquant en particulier :
- ➔ **Je respecte mon environnement naturel** : je ne laisse pas de traces de mon passage sur terre et dans l'eau et je respecte les zones sensibles terrestres et aquatiques (haltes migratoires, lieux de nidification, frayères...)
- ➔ **Je cohabite avec les autres usagers** : je suis attentif à la vie locale et je pratique mon activité dans le respect mutuel des autres usagers. Je respecte les règlements de navigation et les règles d'accès en vigueur et j'utilise les embarquements et les débarquements prévus à cet effet.
- ➔ **Je témoigne de l'état de mon site de pratique** et participe au réseau d'alerte pour la nature au 01 48 89 29 12 dès que je constate une anomalie (décharges clandestines, entraves à la circulation des bateaux, pollutions des eaux, etc.).
- ➔ **J'encourage la réflexion du club** sur sa politique environnementale dans son projet de développement et j'incite le club à rédiger les « défis du club ».
- ➔ **Je participe aux journées « patrimoine nautique »** (nettoyage de sites de pratique...).