

# Pourquoi cette fiche ?

# Evaluez votre impact

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 tous les sportifs qui abordent la nature par leurs loisirs.

Dans cet esprit, la Fondation pour la Nature et l'Homme et la Fédération Française de Surf vous proposent la fiche surf. Comme toute activité, même au plus proche de la nature, la pratique du surf contribue aux émissions de CO<sub>2</sub> et impacte l'environnement.

## Les Partenaires



### La Fédération Française de Surf

Dans sa mission de service public et au travers de la commission Ecosurf créée en 1997, la Fédération Française de Surf, intègre les notions de développement durable et de protection de l'environnement dans ses politiques, ses règlements et les modes de gestion qui régissent son fonctionnement. Cette politique s'applique à l'ensemble des activités sportives et la tenue des manifestations sportives qu'elle organise ou qui sont organisées sous son égide.

Pour en en savoir plus : [www.surfingfrance.com](http://www.surfingfrance.com)



### Fondation pour la Nature et l'Homme

Depuis 1990, la Fondation s'est donné pour mission de contribuer à la préservation du patrimoine naturel commun, au partage équitable des ressources, à la solidarité et au respect de la diversité sous toutes ses formes. Pour y parvenir, elle s'appuie sur l'information scientifique, se base sur la pédagogie et participe au débat public en proposant et en portant des solutions à mettre en œuvre pour transformer nos sociétés et en s'impliquant aux côtés des acteurs du changement.

Pour en en savoir plus : [www.fnh.org](http://www.fnh.org)

### OÙ J'EN SUIS ?

La capacité des milieux naturels à se régénérer est bien plus lente que l'ampleur et la vitesse des bouleversements imposés par l'homme à travers ses activités sur ces espaces limités et sensibles.

Pour préserver nos sites, nos espaces et notre environnement, une seule solution : être éco-vigilant, respectueux et responsable ! Estimez votre impact personnel et engagez-vous !

Entourez votre réponse et comptez vos points.

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

**10 à 16 pts :** Eco-surfer bravo ! Vous prenez soin de votre environnement. Continuez et surtout passez le message !

**17 à 24 pts :** Vous faites des efforts pour éviter le gaspillage des ressources naturelles, vous êtes sur la bonne voie...

**25 à 30 pts :** Il faut changer vos habitudes pour que nous puissions encore profiter du milieu marin dans quelques années !

### ENGAGEZ-VOUS !

Nos consommations quotidiennes (d'eau, d'énergie, d'alimentation...) exercent une pression sur la planète. Nous pouvons cependant réduire cet impact avec des gestes simples à mettre en œuvre au quotidien à la maison, dans ses transports, ses achats ou ses loisirs...

• Retrouvez tous les outils d'aide à l'action mis à votre disposition par la Fondation pour la Nature et l'Homme sur son site Internet, rubrique "des outils pour agir" → [www.fnh.org](http://www.fnh.org)

• Vous avez 1 heure, 1 journée, 1 week-end, 1 semaine... à offrir à la nature ? L'écovolontariat est fait pour vous ! → [www.jagispourlanature.org](http://www.jagispourlanature.org)

• Pour découvrir et suivre les actions d'écosurf :



→ [www.surfingfrance.com](http://www.surfingfrance.com)

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>1</b> – Pour ma planche et mes 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 ma combinaison :                         | <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 accéder au spot de surf                        | <b>A.</b> Je reste toujours sur les chemins balisés et je m'y rends à pied                | <b>B.</b> Je sors parfois des chemins mais pas dans les zones protégées    | <b>C.</b> Je m'y rends en véhicule motorisé                        |
| <b>4</b> – Pour me désaltérer :                                | <b>A.</b> J'utilise une gourde ou un camel pack 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> – 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'1 fois par semaine  | <b>B.</b> 2 à 3 fois par semaine   | <b>C.</b> Tous les jours   |
| <b>9</b> – Je suis venu :                                      | <b>A.</b> A pied, vélo ou train   | <b>B.</b> Grâce au covoiturage   | <b>C.</b> En voiture tout seul                                     |
| <b>10</b> – Avant d'aller surfer :                             | <b>A.</b> J'ai contacté des amis surfeurs déjà sur place, je suis sûr des conditions surf | <b>B.</b> J'ai observé les conditions surf : Webcam, prévisions...         | <b>C.</b> j'y vais, on verra bien                                  |

• Pour connaître votre impact faites votre bilan surf → [www.coachcarbone.org](http://www.coachcarbone.org)

# Surf



## LIMITEZ VOTRE IMPACT

### DANS LA PRATIQUE DE VOTRE ACTIVITÉ

*Alimentation, écosystème, matériel et transport*



# Transport

Le déplacement des personnes = près de **30% des émissions de CO<sub>2</sub>** ! Un trip surf en Australie (1 A/R en avion) = 8 t équivalent CO<sub>2</sub> !



## ACTIONS

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

- ➔ **Ciblons notre spot** en consultant en amont les conditions météo et les sites Internet qui offrent des vues en direct de spots de façon à éviter tout déplacement inutile.
- ➔ **Déplacement doux** : 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>. La marche et le vélo n'émettent aucun 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 bus** au départ des grandes villes et les **navettes** locales sont aussi de bonnes alternatives.
- ➔ **Le train** permet souvent d'accéder au cœur des villes du littoral, et votre planche y trouvera une place. Sur le **trajet Paris-Biarritz**, une personne en voiture produit **162 kg** de CO<sub>2</sub> contre **5 kg** en train.
- ➔ **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** qui représentent **50% du prix d'achat** du produit.



## ACTIONS

- ➔ **Le meilleur déchet** est celui que l'on ne produit pas ! **Achetons des produits réutilisables ou recyclables** et évitons emballages inutiles et coûteux comme par exemple les portions individuelles et les produits jetables !
- ➔ **Pensons à trier nos déchets** et à les déposer dans les poubelles de tri souvent présentes sur les plages. Si ce n'est pas le cas, **ramenons nos déchets et mégots dans notre sac**.
- ➔ **Mangeons des produits locaux et de saison\***. C'est un soutien à l'économie locale et cela permet la réduction des émissions de CO<sub>2</sub> dues au transport.
- ➔ **Privilégions des produits issus d'une agriculture respectueuse de l'environnement** pour réduire l'utilisation de pesticides et d'engrais de synthèse, polluants pour les sols, l'eau et **l'ensemble des êtres vivants**.
- ➔ **Utilisons une gourde et buvons l'eau du robinet**. Cette dernière est tout aussi bonne pour la santé et **jusqu'à 100 fois moins chère que l'eau en bouteille**. On évite aussi les émissions de CO<sub>2</sub> liées à la fabrication et au transport des bouteilles en plastique.

\*Téléchargez le poster des fruits et légumes de saisons et le guide Repères pour faire ses courses sur [www.fnh.org](http://www.fnh.org)

# Matériel

En France, environ **200 000 planches** (surf, bodyboard, stand up paddle...) neuves sont vendues chaque année ! Elles sont à base de matériaux composites difficilement biodégradables et recyclables.



## ACTIONS

- ➔ **Informons-nous sur l'éco-conception des planches de surf**. La production d'une planche de 3 kg génère en moyenne entre 1,5 et 2 kg de déchets de matériaux composites issus de l'industrie chimique. Les techniques de fabrication évoluent vers l'utilisation de matériaux moins polluants et la mise en œuvre de filières de recyclage (recherche sur des résines organiques, planches en bambou...). Pour comparer les différentes techniques de fabrication et les différents matériaux, l'Eurosima a réalisé **une analyse de cycle de vie des planches de surf**. Cette étude est disponible sur [www.eurosima.com](http://www.eurosima.com)
- ➔ **Entretienons régulièrement notre matériel pour augmenter sa durée de vie**. Après chaque session, rincez-le à l'eau de pluie ou avec un tuyau équipé d'un stop-eau. Utilisons de la wax et un désinfectant de combinaison biodégradables et faisons sécher les combinaisons néoprène à l'ombre et à l'envers pour augmenter leur durée de vie. N'étirons pas le néoprène quand on l'enfile, cela évite la déchirure !
- ➔ **Favorisons les circuits d'occasion** lors de l'achat ou de la vente de notre matériel et **privilégions la filière bio** pour les équipements et accessoires de type sacs, chaussures, vêtements techniques.
- ➔ **Ne jetons rien dans la nature**, particulièrement là où les rejets s'écoulent directement dans la mer, les cours d'eau ou les plans d'eau. **Utilisons de la crème solaire biodégradable** pour ne pas générer de nuisances sur l'environnement marin.

# Ecosystème

**80 % des macrodéchets** retrouvés sur le littoral viennent du continent !



## ACTIONS

- ➔ **Informons-nous sur la réglementation** appliquée au site choisi, sur les activités autorisées ou non, les limitations d'accès permanentes ou saisonnières.
- ➔ **Accédons aux spots par des chemins balisés** en respectant les consignes de préservation du milieu. Les passages répétés engendrent "un phénomène de piétinement" qui perturbe les écosystèmes littoraux et côtiers : 35 millions de citoyens (toutes nationalités confondues) séjournent sur le littoral français chaque année.
- ➔ **Soyons solidaires** en respectant les autres usagers du littoral et les consignes de sécurité. Chaque année 300 000 personnes pratiquent le surf et l'attrait pour ce sport de glisse est croissant !
- ➔ **Ramenons nos déchets** dans notre sac et évitons les sacs en plastique. Ils représentent 100 000 tonnes de déchets annuels et tuent des milliers d'oiseaux de mer et de mammifères marins chaque année dans le monde.
- ➔ **Participons avec nos Clubs et Écoles Françaises de Surf (EFS)** à la préservation de notre espace de pratique et signalons d'éventuelles pollutions. Pour se tenir informé(e) de la qualité de l'eau, consulter les informations disponibles sur le site [www.surfriderfoundation.com](http://www.surfriderfoundation.com)