

Pourquoi cette fiche ?

Evaluez votre impact

50% des émissions de CO₂ 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 un esprit de collection et avec une volonté de s'adresser aux sports aériens, la Fondation pour la Nature et l'Homme et la Fédération Française de Vol Libre vous proposent la fiche kitesurf.

Les Partenaires



La Fédération Française de Vol Libre

Depuis 35 ans, la Fédération Française de Vol Libre gère les disciplines du delta et du parapente, auxquelles se sont jointes plus récemment le cerf-volant et le kite. En loisir ou en compétition, plus de 600 clubs permettent à tous publics, hommes et femmes, jeunes ou moins jeunes, valides ou handicapés, de voler et naviguer en sécurité et dans la convivialité. Les 300 écoles françaises et Clubs Ecoles de vol libre, de cerf-volant ou de kite sont les garants d'un enseignement de qualité. **Pour en savoir plus : www.ffvl.fr**



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**

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 de vol 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

12 à 18 pts : Eco-kiter bravo ! Vous prenez soin de votre environnement. Continuez et surtout passez le message !

19 à 25 pts : Vous faites des efforts pour éviter le gaspillage des ressources naturelles, 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 !

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
- **Des tonnes de CO₂ à perdre? Vous pouvez compter sur le Coach Carbone®** 7j/7 et 24h/24 → www.coachcarbone.org
- **Vous avez 1 heure, 1 journée, 1 week-end, 1 semaine... à offrir à la nature?** L'écolovontariat est fait pour vous ! → www.jagispourlanature.org

1 - Pour ma planche et mes accessoires :	A. Je privilégie les réparations et les circuits d'occasion	B. J'achète neuf mais je privilégie un produit robuste ou éco-conçu	C. J'achète régulièrement les nouveaux produits qui sortent
2 - Pour laver ma combinaison :	A. J'utilise un bac réservé à cet usage	B. J'utilise un jet d'eau sans excès	C. Je lave abondamment
3 - Pour accéder au spot de kitesurf	A. Je reste toujours sur les chemins balisés et je m'y rends à pied	B. Je sors parfois des chemins mais pas dans les zones protégées	C. Je m'y rends en véhicule motorisé
4 - Pour me désaltérer :	A. J'utilise une gourde ou un camel pack avec de l'eau du robinet	B. J'utilise de grandes bouteilles d'eau minérale que je re-remplis	C. J'utilise de petites bouteilles d'eau minérale neuves
5 - Concernant mes déchets ou mes mégots de cigarette :	A. Je les garde avec moi et je les trie	B. Je les rapporte à la poubelle la plus proche	C. Je ne fais pas attention
6 - J'achète mes produits alimentaires :	A. Avec un emballage minimal ou sans emballage	B. Avec un emballage recyclable	C. Je ne tiens pas compte du volume d'emballage
7 - Mes produits alimentaires viennent :	A. D'un circuit court : le marché local ou la coopérative	B. D'un circuit mixte : marché/supermarché	C. D'un circuit long : supermarché
8 - Je mange de la viande ou du poisson :	A. Moins d'1 fois par semaine	B. 2 à 3 fois par semaine	C. Tous les jours
9 - Je suis venu :	A. A pied, vélo ou train	B. Grâce au covoiturage	C. En voiture tout seul
10 - J'ai parcouru :	A. < 100 km	B. Entre 100 et 500 km	C. > 500 km
11 - Si je suis venu en voiture : quelle est sa consommation ?	A. < 6 l/100 km	B. 6 à 10 l/100 km	C. > 10 l/100 km
12 - Dans ma voiture, nous étions :	A. 4 ou plus	B. 2 à 3	C. Seul

Kitesurf

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 CO₂ !**



ACTIONS

Réduisons rapidement nos émissions de CO₂ par des alternatives simples :

- ➔ **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 CO₂. **La marche et le vélo n'émettent aucun CO₂ !**
- ➔ **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 aux vallées propices au vol libre, et votre aile y trouvera une place. Sur le **trajet Paris-Leucate**, une personne en voiture produit **89 kg** de CO₂ contre **3 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 CO₂ 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 ! **Achetez des produits réutilisables ou recyclables** et évitez emballages inutiles et coûteux comme par exemple les portions individuelles et les produits jetables !
- ➔ **Pensez à trier vos déchets** et à les déposer dans les poubelles de tri souvent présentes sur les plages. Si ce n'est pas le cas, **ramenez vos déchets et mégots dans votre sac**. Les sacs en plastique tuent des milliers d'oiseaux de mer et de mammifères marins chaque année dans le monde.
- ➔ **Mangez des produits locaux et de saison**. C'est un soutien à l'économie locale et cela permet la réduction des émissions de CO₂ dues au transport.
- ➔ **Privilégiez 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**.
- ➔ **Préférez les poissons*** dont l'espèce n'est pas menacée.
- ➔ **Utilisez une gourde et buvez 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 CO₂ liées à la fabrication et au transport des bouteilles en plastique.

*Téléchargez le poster des fruits et légumes de saisons et le Repère pour faire ses courses sur www.fnh.org

Matériel

En France, environ **20 000 kitesurf** sont vendus chaque année ! Ils sont à base de matériaux composites difficilement biodégradables et recyclables.



ACTIONS

- ➔ **Informons-nous sur l'éco-conception des matériels** de kitesurf, sur les possibilités de récupération et de recyclage proposées par les fabricants et leurs revendeurs, et privilégions les matériels utilisant des produits moins polluants (résines et fibres organiques).
- ➔ **Entretenons régulièrement notre matériel pour augmenter sa durée de vie**. Rincez les lignes et combinaisons néoprènes à l'eau de pluie ou avec un tuyau de rinçage équipé d'un stop-eau. Utilisez un désinfectant de combinaison biodégradable et faites sécher les combinaisons néoprène à l'ombre et à l'envers pour augmenter leur durée de vie.
- ➔ **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 et vêtements.
- ➔ **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.
- ➔ **Stimulons notre école ou club de kitesurf** à utiliser des équipements plus doux pour l'environnement (moteurs électriques pour leur bateau, douche équipée de réducteur de débit, bacs de rinçage collectifs pour le matériel, cendriers de plage...).

Ecosystème

Près de **400 000 sorties en kitesurf** sont réalisées chaque année sur le littoral français.



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" et fragilisent les écosystèmes littoraux, côtiers et les rivages des plans d'eau : 35 millions de citoyens (toutes nationalités confondues) séjournent sur le littoral français chaque année !
- ➔ **Soyons attentifs aux autres usagers du littoral** et partageons cet espace avec les aquaculteurs, pêcheurs, plongeurs, plaisanciers, touristes...
- ➔ **Pratiquons sur les lieux sensibles avec discrétion et respect** pour toutes les espèces qui s'y nourrissent, s'y reproduisent, s'y reposent, ou simplement vivent sur place. Des dérangements répétés provoqueront l'abandon du site par ces espèces, affaibliront les espèces migratrices et hivernantes et les exposeront à un risque accru de mortalité.
- ➔ **Signalons les éventuelles pollutions** et contribuons au ramassage des déchets sur le littoral et les rivages !