

Pourquoi cette fiche ?

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 FNH 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. Ils ont rédigé ensemble les fiches VTT, escalade, randonnée et snow-ski.

Dans un esprit de collection et avec une volonté de s'adresser aux sports aquatiques, la Fondation et Voile de Neptune vous proposent les fiches plongée et plaisance.

Les Partenaires

VOILE DE NEPTUNE

Association d'éducation à l'environnement marin et littoral créée en 2001, Voile de Neptune œuvre pour le monde subaquatique, sur le terrain, par des animations, des formations et des échanges afin de donner aux divers publics des clés pour une juste compréhension des enjeux du littoral et une intégration harmonieuse de chacun dans son territoire de vie. Elle mène notamment la campagne Echo-Gestes, et si la Mer était le plus bel endroit de la Terre ?

Pour en savoir plus : <http://voiledeneptune.org> et <http://echo-gestes.org>

FONDATION POUR LA NATURE ET L'HOMME

Depuis sa création en 1990, la Fondation 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

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.

1 – Pour mes vêtements et mes accessoires :	A. Je les entretiens et les fait réparer autant que possible	B. J'achète neuf mais je privilégie un produit robuste	C. J'achète régulièrement les nouveaux produits qui sortent
2 – Pour laver mon équipement :	A. J'utilise un bac de rinçage collectif dont l'eau est rejetée dans le circuit d'eaux usées	B. J'utilise un bac de rinçage collectif dont l'eau est rejetée dans le milieu naturel	C. J'utilise un jet d'eau puissant individuel
3 – Sur le site de plongée, nous mouillons :	A. Sur des mouillages fixes ou en dérive	B. Sur des fonds sableux	C. N'importe où
4 – Dès la mise à l'eau :	A. Je vérifie mon lestage et ne laisse pas pendre mes équipements	B. Je vérifie mon lestage et parfois mon détendeur de secours	C. Je ne fais pas forcément attention : j'ai hâte d'y être !
5 – Pour observer les animaux :	A. Je palme doucement et pas trop près du fond	B. Je palme rapidement pour les suivre	C. Je les nourris pour les attirer et mieux les observer
6 – Je fais mes photos sous-marines :	A. En saisissant des scènes de vie telles que je les vois avec un éclairage dosé	B. En éclairant suffisamment pour avoir une belle ambiance	C. Plein phare, en déplaçant les animaux pour faire des clichés artistiques !

7 – 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 les jette à l'eau, la mer va les dégrader
8 – Pour les repas entre adhérents du club, j'achète des produits :	A. Avec un emballage minimal ou sans emballage	B. Avec un emballage recyclable	C. Avec un emballage individuel, je ne fais pas attention
9 – Mon repas de midi ou 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
10 – 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
11 – Je suis venu :	A. À pied, à vélo ou en train	B. En bus	C. En voiture
12 – Dans ma voiture, nous étions :	A. 4 ou plus	B. 2 à 3	C. Seul

ÉVALUATION : A=1pt B=2pts C=3pts

12 à 18 pts : Eco-plongeur : 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 !

Plongée

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

Transport

Le déplacement des personnes =
près de 30% des émissions de CO₂ !

Réduisons rapidement nos émissions de CO₂ par des alternatives simples :

Actions

- ➔ **Déplacement doux** : la marche et le vélo n'émettent aucun CO₂ ! 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.
- ➔ **Le covoiturage** réduit la facture pour la planète mais aussi pour votre portefeuille. Cela permet aussi de relever la moyenne très faible du 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** est le mode de déplacement le moins dangereux et le moins polluant. Sur le trajet Paris-Marseille, 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**.

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 CO₂ 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 CO₂ dues au transport.

Matériel

1 million d'ensembles Palmes Masque Tuba, **100 000** vêtements et **25 000** détendeurs sont vendus chaque année en France !

Actions

- ➔ **Entretenons régulièrement notre matériel** pour augmenter sa durée de vie. Après chaque plongée, rinçons-le à l'eau douce (non potable) sans gaspillage. Faisons sécher notre combinaison à l'ombre et à l'envers. N'étirons pas le néoprène quand on l'enfile, cela évite la déchirure !
- ➔ **Privilégions les combinaisons sur mesure** et les circuits de réparation ; le néoprène étant principalement fabriqué en Asie...
- ➔ **Désinfectons nos combinaisons avec des produits respectueux** du milieu marin, à savoir des produits 100 % biodégradables et naturels.
- ➔ **Stimulons notre club de plongée** à utiliser des équipements plus doux pour l'environnement : douches équipées de réducteurs de débit, bacs de rinçage collectifs pour matériel, cendriers dans le bateau...

Pour l'entretien du bateau, découvrez la fiche Plaisance

Ecosystème

Près de **150 000 Français** pratiquent la plongée sur des sites utilisés de façon répétée par les clubs.

Actions

- ➔ **Encourageons la réflexion du club sur sa politique environnementale** : récupérateurs d'eau de pluie, mouillages fixes sur les sites fréquentés...
- ➔ Les plongées débutantes et techniques permettent d'acquérir le **lestage, l'équilibrage et la mobilité** pour se mouvoir ensuite sans dégrader le milieu sous-marin : acceptons de se perfectionner sur fonds sableux.
- ➔ **Laissons le décor en place** pour ne pas déranger les espèces. Un caillou mal replacé « nécessite » parfois plusieurs années pour que tous les organismes vivants se réinstallent. Ne collectons rien. Déplaçons-nous calmement et à au moins un mètre des fonds et des tombants ; on pourra observer les animaux sans les faire fuir !
- ➔ **Évoluons dans l'eau en harmonie avec ses habitants** et bannissons le nourrissage, les animaux risquant de perdre leur instinct naturel. Passons dans les grottes en évitant de rejeter des bulles d'air qui risquent d'asphyxier les organismes présents, qui respirent eux l'oxygène dissous dans l'eau.
- ➔ **Apprenons à saisir l'instant**. La photographie sous-marine est un art en vogue : les écailles des poissons provoquant un effet réfléchissant de la lumière, les phares de 20 watts suffisent donc largement. De plus, leur utilisation permet d'observer un élément précis et de vivre l'ambiance telle qu'elle est, avec les sensations étonnantes qu'elle procure (plancton bioluminescent).