

## 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 tous les sportifs qui abordent la nature par leurs loisirs.

Sont disponibles à ce jour les fiches VTT, escalade, randonnée, snowski, plaisance, plongée, surf, canoë-kayak, balade aquatique, sortie-nature. Dans un esprit de collection la FNH et l'association Voile de Neptune ont souhaité rédiger ensemble la fiche voile légère (planche à voile, catamaran, kitesurf...).

## 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 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 informe au respect de la nature et aux 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 et l'érosion de la biodiversité, une seule solution : changer de comportement ! Estimez votre impact personnel et engagez-vous ! Entourez votre réponse et comptez vos points.

campagne  
Echo Gestes

Et si la Mer était le plus bel endroit de la Terre ?

1. Pour l'entretien du matériel :	A. Je privilégie le bon sens, les réparations et les circuits d'occasion.	B. J'achète neuf mais je privilégie un produit robuste.	C. J'achète régulièrement les nouveaux produits en vogue.
2. Les produits d'entretien des embarcations :	A. Sont 100 % biodégradables et naturels.	B. Sont écolabellisés.	C. Doivent être efficaces et donc très puissants, peu importe l'impact.
3. J'entretiens ma coque :	A. Sans revêtement mais avec de l'huile de coude.	B. Avec un revêtement anti-adhérent au silicone ou au téflon, inerte pour l'environnement.	C. Avec un revêtement composé de biocides (pesticides).
4. Je choisis de pratiquer mon loisir sur :	A. Une zone où je respecte les règles et les autres usagers.	B. Une zone où la pratique est autorisée.	C. Un espace naturel protégé car il n'y a personne.
5. Quand j'arrive sur un nouveau site :	A. Je prends des informations au préalable et une fois sur site je me fais expliquer les règles de fonctionnement du lieu.	B. Je prends le temps de regarder le fonctionnement du lieu et des usages.	C. Comme d'habitude, je m'empresse d'être sur l'eau sans considérer les autres.
6. Je choisis de pratiquer une activité nautique dans un centre :	A. Qui affiche clairement des engagements sur la gestion environnementale de sa base et vers ses membres.	B. De proximité.	C. Le moins cher possible, quitte à me déplacer dans une autre ville.

7. Après mon activité je prends :	A. Une petite douche tiède.	B. Une petite douche chaude.	C. Une longue douche très chaude.
8. Concernant mes déchets de repas et autres mégots :	A. Je suis responsable des déchets que je produis ; je ramène tout et je trie.	B. Je prends soin de mettre tous mes déchets dans un sac que je jette à la poubelle.	C. Je ne trouve pas la poubelle alors je fais un tas car je ne veux pas salir mon sac.
9. Les produits alimentaires de mon repas 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 me suis rendu au port :	A. À pied, en vélo, à la voile 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 = 1 pt B = 2 pts C = 3 pts

- 12 à 18 pts :** Eco-navigateur : bravo ! Vous prenez soin de la planète bleue. Continuez et surtout passez le message !
- 19 à 25 pts :** Vous faites des efforts pour réduire votre empreinte sur les ressources marines, vous êtes sur la bonne voie...
- 26 à 36 pts :** Il faut changer vos habitudes pour que la zone côtière reste un espace de loisirs vivant !

# Voile légère

**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 CO<sub>2</sub> !



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

### Actions

- ➔ **Les annexes des bateaux** sont des sources d'émission de gaz à effet de serre. Investissons dans les moteurs électriques, sains pour l'environnement et adaptables à l'encadrement de la pratique d'activités nautiques.
- ➔ **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 ! Pensons également aux transports collectifs.
- ➔ **Les 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 CO<sub>2</sub> contre 3 kg en train.
- ➔ **L'avion** est à éviter 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 jusqu'à **50%** du prix d'achat d'un produit.



### Actions

- ➔ **Mangeons des produits issus de l'agriculture bio et locale.** Cela contribue à limiter les coûts du traitement de l'eau, à préserver les sols de nos territoires de vie et à favoriser le développement d'une économie locale durable et de qualité.
- ➔ **Ramenons nos déchets avec nous.** 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, coûte 100 fois moins cher que l'eau en bouteille et évite les émissions de CO<sub>2</sub> liées au transport de ces bouteilles.
- ➔ **Trions nos déchets** car 25 bouteilles en plastique permettent de fabriquer une veste polaire, et 450 flacons en plastique, un banc de 3 places.

• **L'huile de chanvre issue de l'agriculture biologique est utilisée pour le traitement des bois à la place des vernis, lasures ou huiles solvantées. Elle protège les bois par imprégnation. Elle est auto-siccative, ne nécessite pas de dilution et est totalement neutre pour la santé et l'eau.**

## Matériel

**82 tonnes** d'unités de voile hors d'usage ont été traitées en 2005/2006.



### Actions

- ➔ **"Bichonnons" notre planche ou notre bateau sans abus** : rincer à chaque sortie ses flotteurs et ses voiles avec de l'eau potable n'augmente pas leur durée de vie ! Pour blanchir les coques, les produits à base d'argile nettoient durablement sans attaquer le plastique. Ces produits sont concentrés et inertes pour l'environnement.
- ➔ **Réalisons une réparation en toute sécurité.** En ayant souvent recours à des produits toxiques et dangereux (diluants, résines, peintures...), respectons les règles de sécurité pour nous (port de masque, gants) et ne jetons pas ces produits dans la nature. Il existe maintenant sur les ports de plaisance des cuves de récupération.
- ➔ **Effectuons des achats éco-responsables** en privilégiant les filières d'éco-construction des embarcations.
- ➔ **Equipons les tuyaux d'arrosage** ou de rinçage de pistolets "stop-eau" : on économise de l'eau douce, coûteuse en énergie pour la potabilisation et le transport.
- ➔ **Renseignons-nous** sur les filières de recyclage et récupération de notre matériel usagé ou de notre bateau hors service.

• **Pour l'entretien du bateau, consultez la fiche plaisance.**

## Ecosystème

**En 2050, 80%** de la population mondiale (6 milliards d'humains) vivra sur le littoral, un milieu riche et fragile.



### Actions

- ➔ **Optons pour le "beachage" (accostage direct sur sable)** qui évite le raclage des fonds marins lors de la remontée de l'ancre. Pour faire une pause et observer le paysage, privilégions les mouillages fixes (seren-seigner dans les capitaineries).
- ➔ **Accostons sur les îles avec discrétion** pour le respect des espèces animales, végétales et des hommes qui y vivent. Circulons sur les sentiers et observons les animaux à l'aide de jumelles.
- ➔ **Naviguons sur des zones autorisées** car certains plans d'eau accueillent au printemps des oiseaux nicheurs souvent protégés. Dérangeant et dégradant de leur habitat par l'homme sont les principales causes de leur disparition.
- ➔ **Partageons l'espace maritime avec les autres usagers**, personne n'est propriétaire de la mer. Apprenons les règles de navigation.

Sur l'ensemble des services écologiques rendus à l'homme par tous les écosystèmes, la part des zones côtières et des océans est évaluée à 63% et celle des milieux terrestres à 37%.