

191.8

# Balade aquatique

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

- ➔ **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 en moyenne 89 kg de CO<sub>2</sub> 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 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

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

### Actions

- ➔ **Entretenons régulièrement notre matériel** pour augmenter sa durée de vie. Après chaque balade aquatique, rinçons-le à l'eau douce (non potable) sans gaspillage et rangeons notre masque dans une boîte en pastique pour le protéger. Faisons sécher notre combinaison à l'ombre et à l'envers. N'étrions 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.
- ➔ L'été, **utilisons de la crème solaire biodégradable** pour ne pas générer de nuisances sur l'environnement marin.
- ➔ **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...

**Rappel :**  
la pratique de la pêche sous-marine nécessite une autorisation des Affaires Maritimes ou une licence de la FFESSM. De plus, il faut avoir 16 ans pour utiliser une arbalète sous-marine.

Pour la plongée en bouteille, voir la fiche plongée

## Ecosystème

Près de **50 000** balades aquatiques sont réalisées chaque année sur le littoral français.

### Actions

- ➔ **Encourageons le gestionnaire du sentier sous-marin** à réfléchir sur sa politique environnementale : panneaux solaires, mouillages fixes...
- ➔ **Informons-nous pour reconnaître les espèces protégées** et éviter de les déranger.
- ➔ **Ne soyons pas uniquement attirés par les fonds rocheux !** Découvrons les richesses insoupçonnées des fonds sableux ou des digues de plage !
- ➔ **Laissons le décor en place** pour ne pas déranger les espèces. Pour un caillou mal replacé, plusieurs années sont parfois nécessaires pour que tous les organismes vivants se réinstallent. Les restes d'animaux morts font partie du cycle naturel et font de ridicules trophées : **ne collectons rien.** Déplaçons-nous calmement pour observer les animaux sans les faire fuir !
- ➔ **Evoluons dans l'eau en harmonie avec ses habitants** : en apnée, ne poursuivons pas les poissons. De plus, on gagnera de précieuses secondes d'immersion ! Evitons les coups de palmes intempestifs pouvant nuire à la faune et à la flore fixées. Ne touchons pas aux animaux pour conserver leur caractère sauvage et leur instinct naturel.
- ➔ **Apprenons à saisir l'instant.** La photographie aquatique est un art en vogue : les écailles des poissons provoquant un effet réfléchissant de la lumière, les phares de 20 watts suffisent donc largement. *Ne cumulons pas les nuisances visuelles aux nuisances sonores déjà générées par les engins motorisés !*

## 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 Nicolas Hulot 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. Sont disponibles à ce jour VTT, escalade, randonnée, snow-ski, plaisance, surf, canoë-kayak, plongée, sortie-nature.

Dans un esprit de collection et avec une volonté de s'adresser à tous les amateurs de loisirs aquatiques, la Fondation Nicolas Hulot et l'Association Bleue Passion ont souhaité rédiger ensemble la fiche balade aquatique.

## Les Partenaires

### BLEUE PASSION

Association loi 1901, Bleue Passion a pour but la protection et la promotion du littoral et du patrimoine subaquatique varois. Elle contribue à sensibiliser le plus grand nombre à travers l'édition d'ouvrages richement illustrés, comme le guide "à palmes et à pied" du littoral varois ou, plus récemment, le guide de la "balade aquatique avec Palmes Masque Tuba (côtes françaises et mers tropicales)" de Fabien Prévot, paru aux éditions Gap.

Pour en savoir plus : [alain.ponchon@tele2.fr](mailto:alain.ponchon@tele2.fr)

### FONDATION NICOLAS HULOT

Depuis sa création en 1990, la Fondation Nicolas Hulot pour la Nature et l'Homme 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.

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 1 – Pour mes vêtements et mes accessoires : | A. Je les entretiens et les fais 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 – J'enfile ma combinaison néoprène :      | A. À sec ou mouillée à l'eau de mer  | B. À l'aide de talc ou de shampoing biodégradable                                      | C. Avec un shampoing classique  |
| 4 – En balade aquatique                     | A. Je ne touche ni ne prélève rien   | B. Je touche et j'essaie de remettre tout en place                                     | C. Je touche, je déplace et je prélève  |
| 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 = 1 pt B = 2 pts C = 3 pts

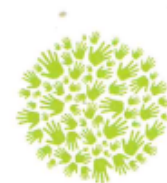
12 à 18 pts : Eco-plongeur : bravo ! Vous prenez soin de la planète bleue. Continuez et surtout passez le message !

19 à 25 pts : Vous faites des efforts pour éviter la dégradation des ressources aquatiques, vous êtes sur la bonne voie...

26 à 36 pts : Il faut changer vos habitudes pour que nous puissions encore profiter des paysages et de la biodiversité sous-marines dans quelques années !

### ENGAGEZ-VOUS !

Le Défi pour la Terre est une campagne de mobilisation nationale, lancée par l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie) et la Fondation Nicolas Hulot, qui incite chacun d'entre nous, individuellement ou collectivement, à passer à l'action en adoptant des bons gestes au quotidien. Vous aussi relevez le Défi pour la Terre sur [www.defipourlaterre.org](http://www.defipourlaterre.org)



**DEFI POUR LA TERRE**  
Avec l'ADEME et la Fondation Nicolas Hulot