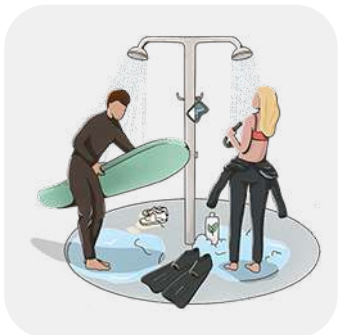


# Être respectueux de l'environnement, c'est partout, tout le temps, même en faisant du sport !



## Je laisse le site propre en partant

- Je ramasse l'ensemble de mes déchets, et je ne laisse aucune trace de mon passage
- Je peux aussi en profiter pour ramasser d'autres déchets s'il y en a sur le site.



## J'entretien et nettoie mon matériel

- Je choisis des équipements éco-conçus et je m'assure de bien l'entretenir pour allonger sa durée de vie et protéger ma santé comme celle de la planète
- Je nettoie mon matériel avec des produits respectueux de l'environnement (à base d'ingrédients naturels, biodégradables et avec le moins d'emballage possible)
- Je suis vigilant au volume d'eau utilisée car l'eau est une ressource précieuse



## J'utilises des produits éco-responsables

- J'utilise des produits respectueux de l'environnement (biodégradables et/ou écolabellisés)
- Je fais attention à ma consommation de produits.
- Je peux aussi porter des vêtements de protection contre le soleil.



## Je maîtrise ma pollution sonore

- Je respecte le calme du site : je ne crie pas, j'évite les bruits trop forts et je porte un casque ou des écouteurs pour profiter de ma musique en faisant du sport



## Je respecte la faune et la flore

- Je ne repars pas du site avec des plantes, galets, pierres ou coquillages.  
Je ne fais pas de "cairns" ou autres structures avec des pierres ou du bois
- Je fais attention à ne pas perturber le lieu où je m'installe et où je pratique en prélevant des ressources naturelles (pierres, fleurs, plantes, bouts de bois...)

# Je laisse le site propre en partant

Réduction déchets



## LE SAVAIS-TU ?

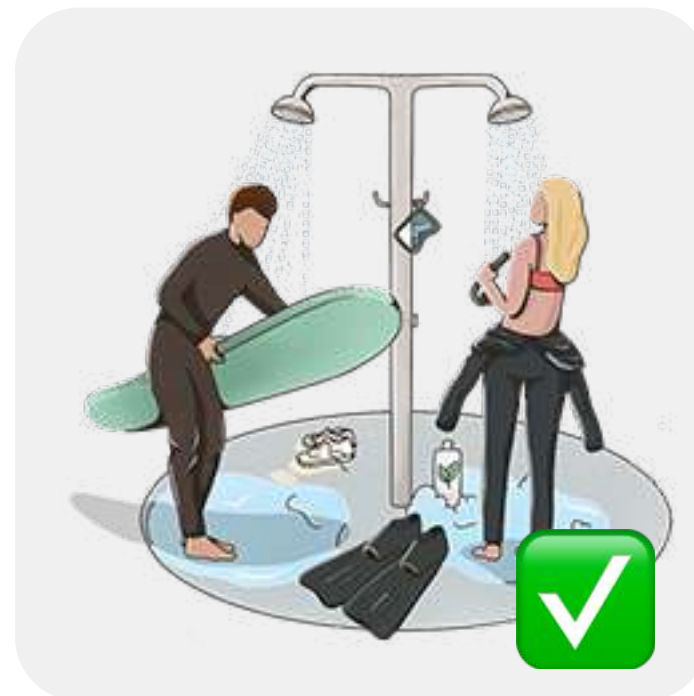
**78% des eaux testées** contiennent des microplastiques, et chaque année, ce sont **8 millions de tonnes de plastiques** qui finissent dans nos océans : un phénomène qu'il faut contrer, car c'est **une menace pour l'ensemble des espèces marines**, et pour notre santé.

## ACTIONS À MENER

- **Je ramasse l'ensemble de mes déchets**, et je ne laisse aucune trace de mon passage.
- **Je peux aussi en profiter pour ramasser d'autres déchets** s'il y en a sur le site.

# J'entretien et nettoie mon matériel

## Matériel



### LE SAVAIS-TU ?

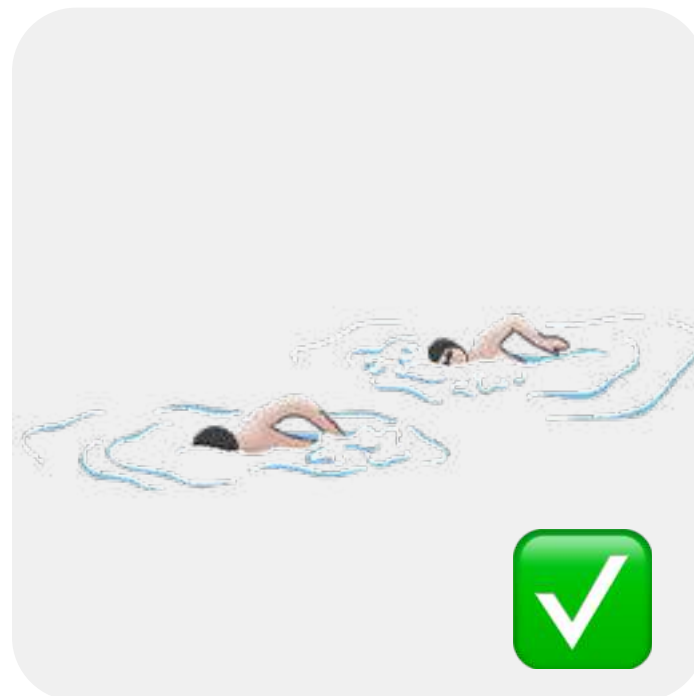
Le matériel de sport (planches, combinaisons, canoë...) est en grande majorité composé de **matériaux extrêmement polluants** et qui peuvent être dangereux, tant pour l'environnement que pour la santé des sportifs. Si de fines particules de ces matériaux se retrouvent dans la nature ou sur la peau, elles peuvent générer d'importants impacts sur la biodiversité et provoquer des problèmes de santé.

### ACTIONS À MENER

- Je choisis des équipements éco-conçus et je m'assure de bien l'entretenir pour allonger sa durée de vie et protéger ma santé comme celle de la planète.
- Je nettoie mon matériel avec des produits respectueux de l'environnement.
- Je suis vigilant au volume d'eau utilisée car l'eau est une ressource précieuse.

# J'utilise des produits éco-responsables

## Réduction des déchets



### LE SAVAIS-TU ?

La crème solaire à filtre chimique, comme d'autres produits chimiques (la wax par exemple), est nocive pour les océans. Lorsqu'on va se baigner ou se doucher, la crème se répand dans l'eau. Ainsi, ce sont **25 000 tonnes de crème solaire** qui sont déversées dans la mer chaque année ! Certains composants du produit s'attaquent notamment aux coraux, indispensables à la vie de l'océan.

### ACTIONS À MENER

- J'utilise des produits respectueux de l'environnement, comme de la crème solaire bio ou à filtre minéral, et je fais attention à ma consommation de produits.
- En complément, je porte un chapeau et des vêtements de protection contre le soleil.



# Je maîtrise ma pollution sonore

Bien vivre ensemble



## LE SAVAIS-TU ?

La pollution sonore (cris, musiques, bruits forts...) a un impact non négligeable sur le bien-être et la santé du monde vivant : sur les êtres humains mais aussi sur la faune et la flore. La pollution sonore **perturbe l'écosystème naturel**, elle fait fuir les animaux et peut être à l'origine de dommages auditifs pour certaines espèces. Par ailleurs, elle dérange les autres pratiquants qui souhaitent profiter du calme des lieux.

## ACTIONS À MENER

- Je respecte le calme du site
- Je ne crie pas, j'évite les bruits trop forts et je porte un casque ou des écouteurs pour profiter de ma musique en faisant du sport.

# Je respecte la faune et la flore

Bien vivre ensemble



## LE SAVAIS-TU ?

Ramasser du sable, des galets ou des coquillages est **interdit par le code de l'environnement** et est passible d'une amende car le nombre de ressources naturelles n'est pas infini et ces éléments ont un vrai rôle dans la nature. Par exemple les galets accumulés sur les plages ou cours d'eau permettent de freiner l'érosion du littoral. Le ramassage de ces ressources naturelles et la construction de « cairns » paraissent anodins, mais ils sont tellement nombreux qu'ils représentent un danger pour la nature et accélèrent l'érosion des côtes.

## ACTIONS À MENER

- Je ne repars pas du site avec des plantes, galets, pierres ou coquillages.
- Je ne fais pas de "cairns" ou autres structures avec les pierres ou du bois.
- Je fais attention à ne pas perturber le lieu où je m'installe et où je pratique en prélevant des ressources naturelles.