



**LE GUIDE
DU SURFEUR RESPONSABLE**

QU'EST-CE QU'UN KOOK*?

POUR NOUS UN KOOK EST AVANT TOUT UN SURFEUR IRRESPONSABLE, QUI A UN IMPACT NÉGATIF SUR LA SANTÉ, CELLE DE LA PLANÈTE... ET MÊME SUR NOTRE BONNE HUMEUR !

*DANS LE JARGON, UN KOOK EST UN SURFEUR QUI A UNE PERCEPTION EXAGÉRÉE DE SES HABILITÉS EN SURF. SON MANQUE D'EXPÉRIENCE, CONCERNANT L'ÉTHIQUE DU SURF, INTERFÈRE AVEC LE PLAISIR DES AUTRES SURFEURS DANS L'EAU.

LES CARACTÉRISTIQUES D'UN KOOK

- **COMPORTEMENT**

EX: IL VA À L'EAU ET SE CROIT SEUL OU EN COMPÉT'

- **TRANSPORT**

EX: IL PREND SEUL SON VÉHICULE SUPER POLLUANT

- **DECHETS**

EX: IL BOIT DE L'EAU EN BOUTEILLE PLASTIQUE

- **COSMÉTIQUE**

EX: IL UTILISE DES COSMÉTIQUES TOXIQUES AVANT D'ALLER À L'EAU

- **ALIMENTATION**

EX: IL GASPILLE SA NOURRITURE

- **MATÉRIEL**

EX: IL NE PREND PAS SOIN DE SON MATÉRIEL

POUR DEVENIR UN SURFEUR RESPONSABLE, COMMENT AGIR ?

1. COMPORTEMENT p.3

2. TRANSPORT p.5

6. MATÉRIEL p.13



5. ALIMENTATION p.11



4. COSMÉTIQUE p.9



3. DÉCHETS p.7

12 PAGES D'ASTUCES POUR NE PAS ÊTRE UN KOOK

1. COMPORTEMENT



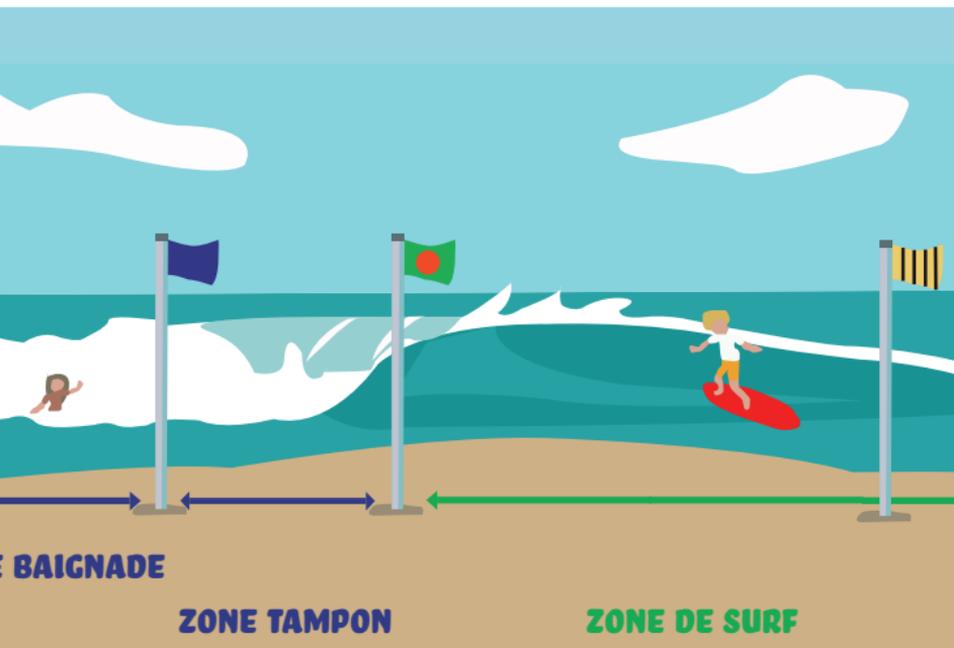
JE SUIS RESPONSABLE...

...JE RESPECTE LES PRIORITÉS

- 1 VAGUE, 1 SURFEUR
- LE SURFEUR LE PLUS À L'INTÉRIEUR DU DÉFERLEMENT EST PRIORITAIRE
- JE NE LÂCHE PAS MA PLANCHE
- JE CONTOURNE LA ZONE DE DÉFERLEMENT POUR ME RENDRE AU PIC

...JE RESPECTE LES ZONES DE BAINADES

- IL EST INTERDIT DE SURFER ENTRE LES DEUX DRAPEAUX BLEUS
- LA ZONE TAMPON EST RESERVÉ AUX BODYBOARDS SANS PALMES
- AU-DELÀ, JE PEUX SURFER EN RESPECTANT LES AUTRES



...JE SURFE À MON NIVEAU

- JE SUIS CONSCIENT DE MON NIVEAU ET J'ADAPTE MON SURF AUX CONDITIONS

FAIS COMME NOUS, RESPECTE LES AUTRES !



JUSTIN BÉCROT

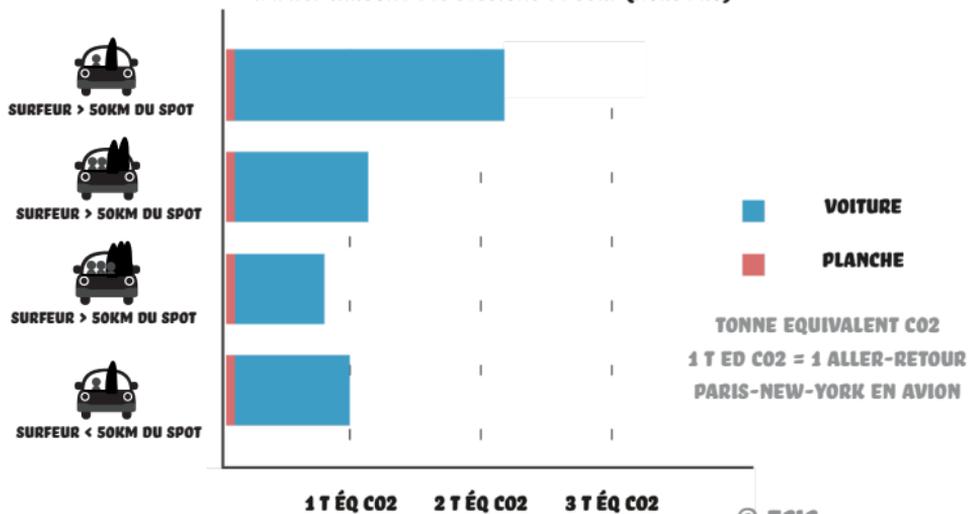


CORNELIUS ACCOH

2. TRANSPORT



IMPACT CARBONE DES SESSIONS DE SURF (HORS PRO)



**LA VOITURE, C'EST LE PLUS GROS IMPACT ENVIRONNEMENTAL
DU SURFEUR**

JE SUIS RESPONSABLE...

...JE CHECK LES CONDITIONS

- MÉTÉO, MARÉES, HOULE
- PRÉVISIONS ET WEBCAMS PERMETTENT D'ÉVITER DE SE DÉPLACER POUR RIEN

...JE COVOITURE !

- C'EST PLUS ÉCONOMIQUE
- C'EST PLUS ÉCOLOGIQUE
- C'EST SYMPA D'ÊTRE À PLUSIEURS
- RETROUVE DES ASSOCIATIONS OU GROUPE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX QUI TE PERMETTRONT DE COVOITURER

...JE PLANTE DES ARBRES

- POUR COMPENSER MES ÉMISSIONS DE CARBONE



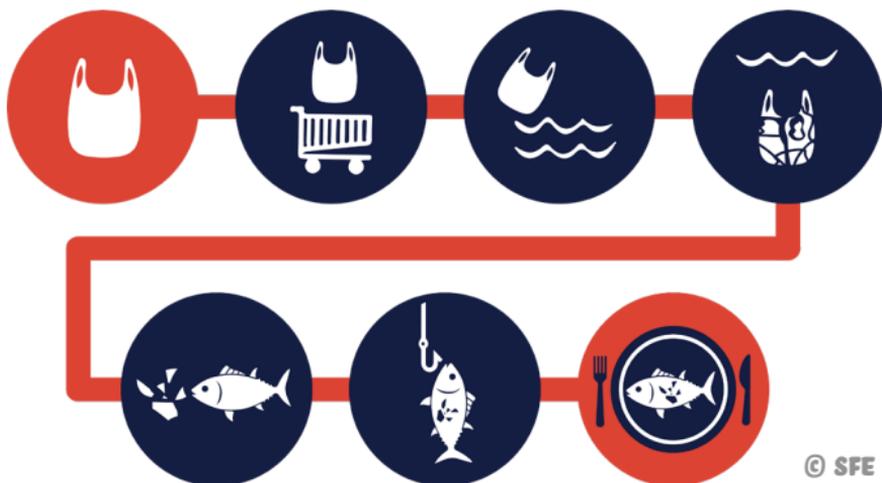
FAIS COMME NOUS, PRIVILÉGIE LES TRANSPORTS DOUX



3. DÉCHETS



TOUS LES DÉCHETS QUI FINISSENT DANS L'OcéAN VONT POLLUER LA PLANÈTE À LONG TERME. N'oublions pas que nous nous trouvons à la fin de la chaîne alimentaire !



JE SUIS RESPONSABLE...

**... JE RÉDUIS MES DÉCHETS À LA SOURCE :
LE MEILLEUR DÉCHET EST CELUI QUI
N'EXISTE PAS !**

- JE LIMITE LES EMBALLAGES (ACHAT VRAC)
- J'UTILISE UNE GOURDE
- JE N'UTILISE PAS DE PLASTIQUES À USAGE UNIQUE



**...JE FAVORISE LES MATÉRIEAUX
RECYCLABLES ET RECYCLÉS**

- JE TRIE MES DÉCHETS POUR QU'ILS PUISSENT ÊTRE RECYCLÉS !

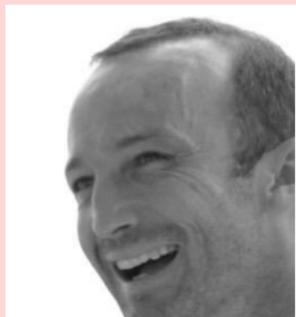


...J'ÉVITE LE GASPILLAGE

- J'ACHÈTE JUSTE LES QUANTITÉS DONT J'AI BESOIN
- JE DONNE MES VIEILLES FRINGUES
- J'ACHÈTE D'OCCASION



**FAIS COMME NOUS, RAMASSE LES DÉCHETS QUAND TU ES À
LA PLAGE : 1 SESSION = 1 DÉCHET RAMASSÉ**



ZOÉ GROSPIRON

STÉPHANE IRALOUR

4. COSMÉTIQUE



© WATER FAMILY

LES 40 % RESTANTS REPARTENT DANS LE PETIT CYCLE DE L'EAU ET TERMINENT DANS L'OCÉAN...

JE SUIS RESPONSABLE...

...JE PORTE UN LYCRA OU UN T-SHIRT

- C'EST LA MEILLEURE PROTECTION SOLAIRE
- ÇA RÉDUIT L'UTILISATION DE CRÈMES SOLAIRES



...JE FABRIQUE MES COSMÉTIQUES

- JE CHOISIS DES INGRÉDIENTS NATURELS ET BON POUR MA SANTÉ
- JE TROUVE PLEINS DE TUTOS FACILES SUR INTERNET



...JE CHOISIS DES PRODUITS NATURELS NON TRANSFORMÉS

- ALOE VERA POUR L'APRÈS SOLEIL OU HUILE DE CALENDULA



FAIS COMME NOUS, CHOISIS DES COSMÉTIQUES ÉCO-LABELLISÉS



JUSTINE DUPONT, ALICE LEMOIGNE, EDOUARD DELPERO

5. ALIMENTATION



L'ALIMENTATION C'EST LE PREMIER IMPACT SUR L'EAU

 = 500 L D'EAU

 = 10 G DE POLLUTION

350 G
15 000 L

3 G
55 L

20 G
1 300 L

140 G
4 800 L

180 G
5 000 L

BOEUF MONDE
= 15 000 L


10 KG
DE CÉRÉALES
= 1 KG
DE BOEUF

BOEUF FRANCE
= 7 500 L



BOEUF LOCAL AOP
= 3 000 L



1 KG



1 KG



1 KG



1 KG

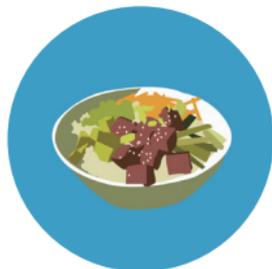


1 KG

JE SUIS RESPONSABLE...

...JE MANGE MOINS DE VIANDE

- JE PRIVILÉGIE LA QUALITÉ À LA QUANTITÉ



...JE MANGE BIO

- SANS PESTICIDES NI ENGRAIS CHIMIQUE C'EST MEILLEUR POUR L'OCÉAN ET MA SANTÉ



...JE PRIVILÉGIE LE LOCAL ET DE SAISON

- MOINS DE TRANSPORT DONC MOINS DE POLLUTION



**FAIS COMME NOUS, FAIS CONFIANCE AUX PETITS
PRODUCTEURS LOCAUX !**



JUSTINE MAUVIN, VINCENT DUVIGNAC, ANTOINE DELPERO 12

6. MATÉRIEL



L'INDUSTRIE DU TEXTILE EST LA 2^{ÈME} PLUS POLLUANTE AU MONDE



JE SUIS RESPONSABLE...

...J'ACHÈTE D'OCCASION OU JE LOUE

- C'EST MIEUX QUE D'ACHETER DU NEUF, IL EXISTE DES GROUPES FACEBOOK, DES APPLIS OU DES SITES SPÉCIALISÉS



...JE FAIS ATTENTION À MON MATÉRIEL

- SI C'EST CASSÉ JE RÉPARE
- JE CHOISIS UN PETIT RÉPARATEUR LOCAL
- J'EN PRENDS SOIN POUR LE FAIRE DURER

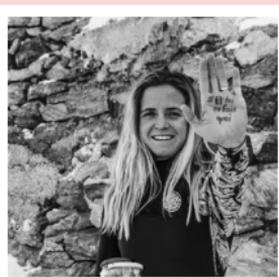


...JE PENSE À LA FIN DE VIE DE MON MATÉRIEL : RECYCLAGE OU UPCYCLING

- JE PEUX TRANSFORMER MA PLANCHE CASSÉE EN TABLE ET MES VEILLES COMBINAISONS EN SAC ISOLANT



FAIS COMME NOUS, PRIVILÉGIE DES MARQUES QUI S'ENGAGENT DANS LE DÉVELOPPEMENT DURABLE



PAULINE ADO, LÉA BRASSY, DAMIEN CASTERA



WATER FAMILY
DU FLOCON À LA VAGUE



SURFRIDER
FOUNDATION EUROPE



SURFING AQUITAINE



Liberté • Égalité • Fraternité
REPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DES SPORTS

**RÉALISATION : LOUISE ROPAGNOL, MARIE-OCTAVIE DAVIN, PAMELA GERICKE, BORIS MASSERON,
GORKY OYARZZUN, FRED BISCAYAR, JACQUES LAJUNCOMME, RENAUD HERMEN**
MISE EN PAGE ET CONCEPTION GRAPHIQUE : ARTHUR BARNETT ET MARIE-OCTAVIE DAVIN
REMERCIEMENTS À LA LIGUE DE SURF NOUVELLE-AQUITAINE