

CARNET SURF & VOILE

EN NOUVELLE-AQUITAINE



PROTÈGE L'EAU ET TON TERRAIN DE JEU !



WATER FAMILY
DU FLOCON A LA VAGUE

Nom : Prénom :

L'EAU ET L'OCÉAN

Tu as la chance de pratiquer un sport nautique, un sport de nature ! Rappelle-toi que l'eau est la source de la vie et que l'Océan régule le climat de la planète... en plus d'offrir du vent et des vagues avec lesquels tu peux jouer !

L'OCÉAN C'EST

97%

DE L'EAU
SUR TERRE

IL PRODUIT

50%

DE L'OXYGÈNE QUE
NOUS RESPIRONS

ET ABSORBE

30%

DES ÉMISSIONS
DE CO₂

Nos vies dépendent de la bonne santé de l'Océan

car tout est lié et circulaire sur notre planète bleue



POUR QUE NOUS PUISSONS TOUTES ET TOUS EN PROFITER PLEINEMENT, AUJOURD'HUI COMME DEMAIN, CE PASSEPORT NOUS AIDE À :

- Limiter l'impact de notre pratique
- Préserver notre santé
- Cohabiter ensemble

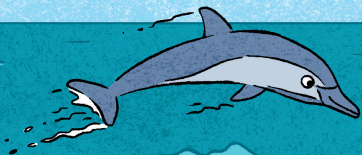


Colorie
les activités
que tu pratiques !

1

TON TERRAIN DE JEU, LEUR ESPACE DE VIE

Le littoral est vivant et riche en biodiversité. Grâce à ces quelques conseils, toi aussi agis pour protéger le littoral et ses habitants !



LA LAISSE DE MER

C'est une accumulation de débris (naturels et d'origine humaine) déposés par la mer lors des marées, elle offre nourriture et protection aux petites bêtes et freine l'érosion.



**ATTENTION
ICI C'EST LE SPOT
BIODIVERSITÉ**

LES DUNES

Façonnées par les vents, elles abritent une biodiversité insoupçonnée. Les plantes retiennent le sable, formant un rempart naturel. Elles sont mobiles et fragiles alors respectons les cheminements.

Envie d'améliorer tes connaissances ? Rejoins un programme de sciences participatives !

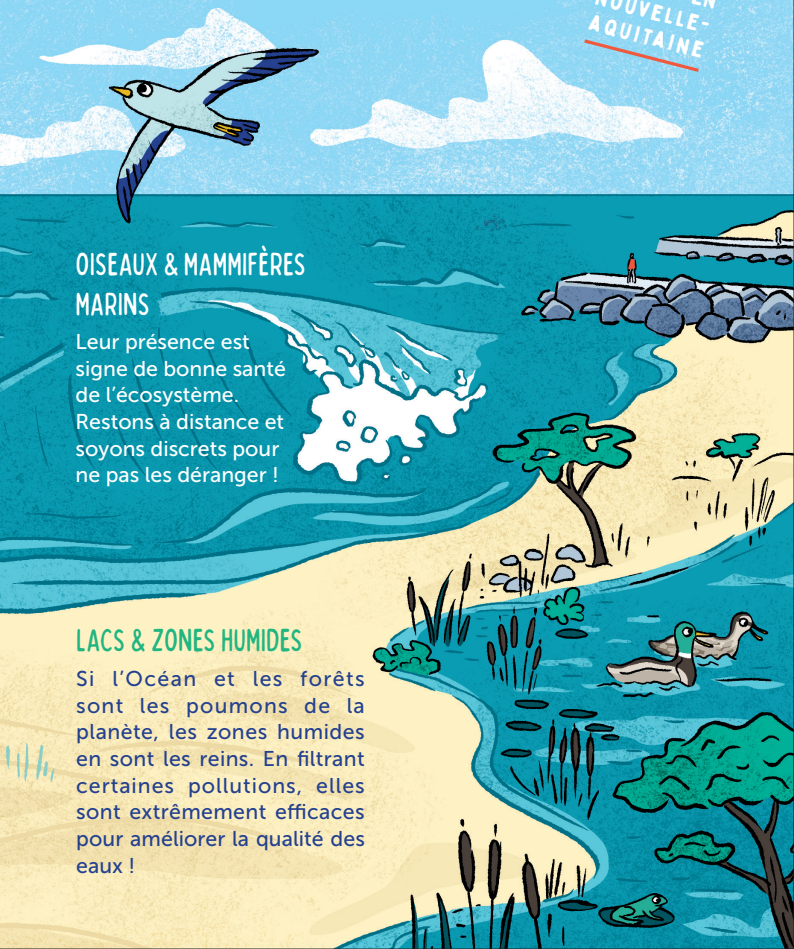
720 KM
DE CÔTE EN
NOUVELLE-
AQUITAINE

OISEAUX & MAMMIFÈRES MARINS

Leur présence est signe de bonne santé de l'écosystème. Restons à distance et soyons discrets pour ne pas les déranger !

LACS & ZONES HUMIDES

Si l'Océan et les forêts sont les poumons de la planète, les zones humides en sont les reins. En filtrant certaines pollutions, elles sont extrêmement efficaces pour améliorer la qualité des eaux !



2 SENS MARIN & PARTAGE DU PLAN D'EAU

Checke les conditions météo (force et direction du vent) et les marées (horaires et coefficients) pour choisir ta zone de pratique et adapter ton équipement (en bon état et à la bonne taille)



SURF

QUELQUES RÈGLES

- ✓ 1 surfeur.euse par vague
- ✓ Le plus proche du point de déferlement est prioritaire
- ✓ Regarde derrière toi avant de lâcher ta planche
- ✓ Contourne la zone de déferlement



Zone de baignade

Zone tampon

**SUR ET DANS L'EAU
TOUT LE MONDE
A SA PLACE**



CONTACTE LA SNSM AU
196/CANAL16
EN CAS D'URGENCE



Les cardinales

VOILE QUI EST PRIORITAIRE ?

✓ **TRIBORD
AMURE**

Bâbord
amure

✓ **VOILIER**

Bateau
à moteur

✓ **SOUS
LE VENT**

Au vent

✓ **RATTRAPÉ**

Rattrapant

3

INCLUSIVITÉ & SOLIDARITÉ

Tout sport demande des qualités sportives mais aussi humaines. En solitaire ou en équipage, le sport est fédérateur et nous permet de développer notre sens de l'entraide, du partage et de la coopération !

MIXITÉ



Les femmes représentent 35% des 80 000 licencié.e.s de la FFSurf. Depuis 2019, les surfeuses sont autant payées que les surfeurs sur le circuit international et elles seront de retour à Teahupo'o pour les Jeux Olympiques 2024 !




Elles représentent 37% des 270 000 licencié.e.s de la FFVoile. 6 navigatrices ont pris le départ du Vendée Globe 2020-2021 (sur 33 hommes) : un record ! D'ailleurs aux JO 2024, il y aura 4 séries mixtes.

Découvre les portraits de navigatrices (mais pas que) avec Women of the Seas, le podcast des aventurières de la mer !

WOMEN
OF THE
SEAS

Violette Dorange,
navigatrice & marraine
de la Fondation Apprentis d'Auteuil

A large illustration of a woman with blonde hair, wearing a yellow t-shirt and a blue life vest over a red top. She is on a boat, looking towards the right. A large white speech bubble with a black outline is positioned above her, containing text. The background shows a blue sea and a white boat railing.

Pour moi le plus important dans un groupe c'est d'être bienveillant envers ton prochain : l'accepter comme il est, aller vers lui et l'aider quand il en a besoin. Accorde ta confiance et efforce toi de découvrir l'autre et tu révéleras ses qualités !

LES CLÉS D'UNE BONNE ENTENTE : LA COMMUNICATION, LE RESPECT DE L'AUTRE ET LA SOLIDARITÉ



SPORT HANDI



Le handicap n'est pas un frein à la pratique des sports nautiques. Elle peut être d'une grande aide pour se (re)construire physiquement et psychologiquement. La voile et le surf (handi) peuvent se pratiquer seul.e ou accompagné.e, par la diversité des pratiques et des supports, ces sports s'adaptent à tous les handicaps.

L'Océan prend une place très importante dans ma vie. C'est grâce à lui que j'ai pu me reconstruire après mon accident et c'est dans l'eau que je me sens le plus heureux. Je me dois donc de le respecter.

Maxime Cabanne,
surfeur



4

TRANSPORT

En tant que pratiquant.e.s de surf et de voile, ce sont nos déplacements qui ont le plus gros impact sur l'environnement. La voiture, c'est bien pratique mais ça pèse lourd sur notre empreinte écologique !

Émissions de gaz à effet de serre

Coût économique : 5 000 € par an en moyenne, soit 10% du budget des ménages

Émission de polluants atmosphériques (cuivre, plomb...) et particules fines

Pollution sonore

Mobilité passive

Pollution plastique (pneus...)



Embouteillage et encombrement (1 place de parking voiture = 10 places vélo)

En France, 48 000 décès par an sont liés à la pollution de l'air et aux particules fines

LES IMPACTS DE LA VOITURE



VERS UNE MOBILITÉ PLUS DURABLE

Quelques pistes pour repenser notre quotidien :

➔ *En plus, c'est souvent plus rapide*

- **Marche et vélo** : gratuits, non polluants et mini-échauffement garanti !
 - **Pour les trajets plus longs** : on opte pour les transports en commun
 - **Pour covoiturer** : rejoins un groupe de passionné.e.s de ta région !



Voici un de mes rêves :
faire le trajet le plus bas carbone possible
en connectant tous les continents ensemble. Cette
magie de se déplacer grâce au vent, c'est une des
promesses de Sailcoop ! Réapprendre à faire l'éloge du
temps long, se dire que le chemin est aussi important que
la destination. Vivre et voyager différemment dans
un monde aux ressources finies. Nous avons une
imagination infinie, utilisons la !

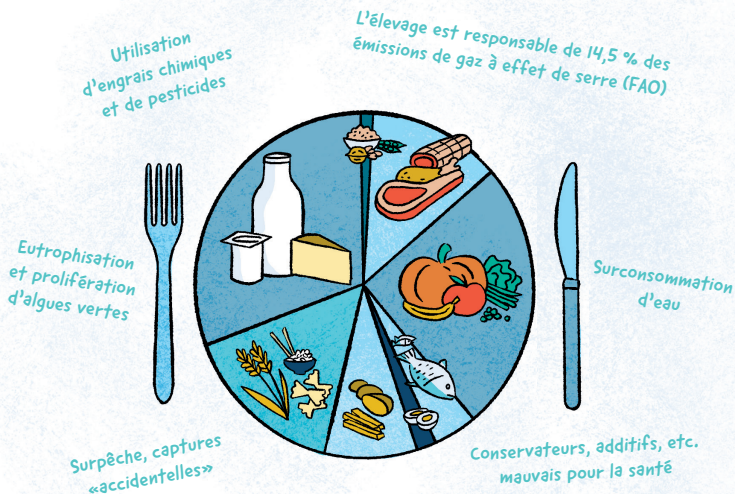
Arthur Le Vaillant, navigateur



5

ALIMENTATION

L'autre grosse part de notre empreinte écologique, c'est l'alimentation. Focus sur notre assiette et ses impacts :




LES IMPACTS DE L'AGRICULTURE INDUSTRIELLE INTENSIVE



METS DU VERT DANS TON ASSIETTE !

- **Végétalise ton assiette** : plus de légumineuses, de fruits et légumes, de céréales, de noix et de graines c'est meilleur pour toi et ça laisse plus de place aux prairies et aux forêts.
- **Préfère des produits bio, locaux et de saison**. C'est bien meilleur et pas seulement en goût !



J'aime acheter et manger de bons fruits et légumes de saison produits près de chez moi. C'est le meilleur moyen d'être en bonne santé et de soutenir l'agriculture locale, tout en ayant un impact minimal sur l'eau et l'Océan. De mon côté, j'apprends à cultiver mes propres légumes dans mon petit jardin !

Tu peux aussi faire confiance à ces labels :



Arthur Bourbon,
surfeur et réalisateur



6

COSMÉTIQUES

10 cosmétiques sont utilisés par jour et par personne

Chaque cosmétique est composé d'environ 40 substances chimiques

Nous portons plus de 400 substances chimiques par jour

La peau absorbe 60% des cosmétiques et 40% rejoignent le cycle de l'eau

Composants chimiques polluants

Ingrédients issus de la pétrochimie

Toxique pour la vie marine

Perturbateurs endocriniens

Nanoparticules

Destruction des coraux (solaires à base de filtres chimiques)



LES IMPACTS DES COSMÉTIQUES



CHECKE LES ÉTIQUETTES !

- **Et si on commençait par limiter l'utilisation de produits cosmétiques ?** Demandons-nous lesquels sont vraiment nécessaires... Pour se protéger du soleil, on peut aussi porter un lycra et une casquette !
- **Choisis des cosmétiques bio et naturels.** Voici les labels auxquels tu peux faire confiance :



- **Et si tu peux, fabrique tes cosmétiques, c'est le top du top !**



De mon côté j'essaie de faire attention à l'impact des produits que j'utilise au quotidien : crème solaire responsable (avec des filtres minéraux qui ne pénètrent pas la peau), wax eco-friendly (faite en cire naturelle) et savon solide.

Adrien Mestre,
véliplanchiste



7 DÉCHETS

De la terre à l'Océan :
des pollutions pas toujours visibles



LES IMPACTS DES DÉCHETS


POLLUTION DE
L'EAU


PERTE DE
BIODIVERSITÉ



DANGERS POUR
NOTRE SANTÉ

AGIS À LA SOURCE

En mer ou à terre, tout est lié ! 100% de la pollution de l'Océan vient des activités humaines, dont 80% des activités à terre.

Parce que le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas :

- **On refuse** au maximum les produits suremballés,
- **On privilégie les achats en vrac**, les contenants réutilisables et ce qui est compostable.

A colorful illustration of a blonde woman in a blue wetsuit walking on a sandy beach. She is carrying a large red surfboard under her arm and a blue surf bag. In the background, there is a blue sky with white clouds, a yellow trash bin labeled 'BAC À MARÉE', and a fence. A speech bubble is positioned above her, containing text about beach cleanup.

À chaque fois que je sors de l'eau après le surf, je ramène quelques déchets que je jette dans les poubelles ou dans les bacs à marée, selon la nature du déchet. Tout n'est pas à jeter ! Le bois flotté mais aussi les algues sont naturels, je les laisse sur la plage.

Zoé Jaeckin, surfeuse

8 MATÉRIEL

Le matériel est devenu de plus en plus technique, pratique mais aussi polluant. Ce n'est pas notre plus gros impact mais il est important de questionner son empreinte environnementale, de l'extraction des ressources à la fin de vie du produit.

Néoprène (caoutchouc synthétique issu de pétrole ou de roche calcaire)

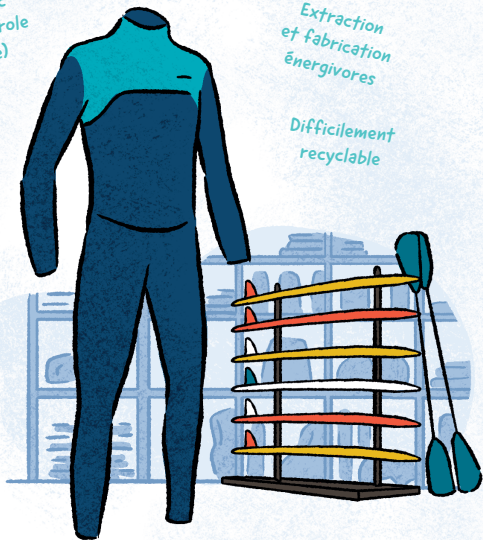
Colle (mélange de solvants chimiques)

Doublure en synthétique (polyester ou nylon)

= matières premières issues de la pétrochimie donc non renouvelables et polluantes

Extraction et fabrication énergivores

Difficilement recyclable



LES IMPACTS DU MATÉRIEL



PENSER CIRCULAIRE POUR ALLIER PERFORMANCE ET ÉCOLOGIE

Consommer moins mais mieux



1. Privilégie la seconde main ou si tu achètes neuf, choisis de l'éco-conçu

Est-ce :
une envie ponctuelle pour essayer ou un besoin régulier ?

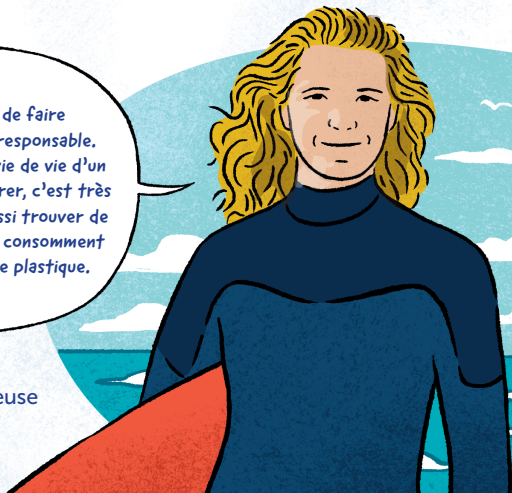
Pense à emprunter ou louer

2. Entretien, et répare pour faire durer plus longtemps

3. Donne ce qui ne te sert plus ou bricole ton matériel pour le transformer en objet décoratif

J'essaye toujours de faire le meilleur choix éco-responsable. La solidité et la durée de vie d'un produit, pouvoir le réparer, c'est très important ! On peut aussi trouver de nouveaux matériaux qui consomment moins de pétrole et de plastique.

Pauline Ado, surfeuse



POUR ALLER PLUS LOIN

Acidification de l'Océan :

Augmentation de l'acidité de l'Océan causée par la hausse des émissions de CO₂ générées par les activités humaines. C'est l'une des grandes menaces qui pèsent sur l'Océan.

Biodégradation :

Décomposition de matières organiques par des micro-organismes (bactéries, champignons et algues)

Biodiversité :

Fruit de la longue évolution du vivant, elle se décline à trois échelles : diversité entre les espèces, diversité au sein des espèces et diversité des milieux de vie. Elle est source de nombreux biens (nourriture, médicaments...) et services (épuration de l'eau, pollinisation...).

Changement climatique :

Phénomène global caractérisé par la modification du climat de la planète (températures, précipitations, vent...) causé par l'augmentation des gaz à effet de serre liés aux activités humaines. Il menace l'équilibre des écosystèmes et l'ensemble du vivant sur Terre.

Déchets :

Matériau ou substance qui n'a plus d'utilisation précise. Pour tendre vers une économie circulaire, recycler est nécessaire mais pas suffisant, il faut les réduire à la source !

Empreinte écologique :

Indicateur de la pression exercée par les activités humaines sur le vivant. À la Water Family, on s'intéresse tout particulièrement à l'empreinte carbone et à l'empreinte eau.

Microplastiques :

Plastiques inférieurs à 5 millimètres, à 80% issus de la fragmentation de plus gros déchets. On les retrouve dans tous les échelons de la chaîne alimentaire.

Pollution de l'air :

Les activités humaines émettent des polluants (gaz ou particules) qui sont transportés et parfois transformés dans l'atmosphère. Ils ont des effets néfastes sur la santé et l'environnement et engendrent des coûts importants pour la société.

Pollution de l'eau :

L'eau est nécessaire à la vie et à son équilibre mais sa qualité peut être altérée par des bactéries, des produits chimiques et des déchets. Les sources sont multiples, tout comme les impacts...

Bravo, en mettant en œuvre un maximum de ces conseils tu fais partie de la communauté des pratiquant.e.s de surf et de voile écoresponsables !
Invite un.e ami.e ou un proche à nous rejoindre en lui envoyant cette carte postale. Tu peux lui raconter ton dernier cours, lui expliquer ce que tu aimes dans ce sport et lui partager les gestes que tu adoptes pour préserver notre terrain de jeu !

PLUS D'INFOS
ET DE CONSEILS
WATERFAMILY.ORG

Léa Brassy,
aventurière
et surfeuse







PROTÈGE L'EAU ET TON TERRAIN DE JEU AVEC LA WATER FAMILY !

Rejoins la communauté des pratiquant.e.s de surf et de voile
écologiques en téléchargeant le **Carnet Surf & Voile**
sur waterfamily.org



WATER FAMILY
DU FLOCCON À LA VRIÈRE

PARTENAIRES TECHNIQUES ET FINANCIERS



L'Agence de l'eau Adour-Garonne est partenaire de la Water Family du Flocon à la Vague depuis son origine. La vocation pédagogique de l'association rejoint la mission d'information et de connaissance que s'est assignée l'Agence depuis plusieurs années. Les messages véhiculés sont ceux que l'Agence s'attache à délivrer : solidarité amont-aval, prise en compte de tous les usages, protection de la qualité de l'eau et des milieux aquatiques, adaptation au changement climatique.



La Région Nouvelle-Aquitaine agit en faveur de la transition écologique, avec une attention particulière portée aux milieux naturels. Elle a renforcé son action avec le programme Néo Terra qui a mis en place des actions concrètes pour accélérer et accompagner l'effort de transition énergétique, écologique et agricole.



La Ligue de Voile Nouvelle-Aquitaine a pour objectif la valorisation et le développement de la pratique sportive sur l'ensemble du territoire. Nous accompagnons les clubs et Comités départementaux, formons les professionnels et bénévoles, soutenons les coureurs jusqu'à un niveau d'excellence et faisons la promotion de la voile féminine, handivalide et scolaire.



La Ligue de Surf Nouvelle-Aquitaine est garante des valeurs du Surf, de sa Culture et des missions confiées par la Fédération Française de Surf qu'elle représente. Elle œuvre en premier pour développer et organiser la pratique du Surf auprès du plus grand nombre, prône un enseignement de qualité afin de pérenniser en Nouvelle-Aquitaine un Surf français d'excellence.



Régionale, coopérative et engagée, la Banque Populaire Aquitaine Centre Atlantique accompagne son territoire vers un développement dynamique et responsable. Parce qu'elle partage les plus belles valeurs du sport, la BPACA s'engage auprès de tous les passionnés. Guidée par cette philosophie, elle est devenue un partenaire indéfectible de la voile et du surf. Préserver l'environnement tout en transmettant des valeurs de coopération et de transmission c'est l'essence même de nos partenariats.



Chez Petit Bateau, notre mission est de connecter les enfants à la nature, afin de préserver leur plus formidable terrain de jeu et d'épanouissement. Un objectif que nous partageons avec la Water Family, qui éduque et sensibilise les plus jeunes aux enjeux liés à la protection de l'eau, de notre santé, et de l'ensemble du vivant. Water Family x Petit Bateau: le début d'une grande aventure collective !

SURF & VOILE



WATER FAMILY DU FLOCON A LA VAGUE

PROTÈGE L'EAU ET TON TERRAIN DE JEU !

Depuis 2009, la Water Family développe des outils pédagogiques complets pour les scolaires, les entreprises et les organisateurs d'événements. Le tout avec une approche d'éducation positive et une valorisation des bonnes pratiques !

Notre objectif : préserver l'Eau, notre Santé et l'ensemble du Vivant !
Pour cela, nous accompagnons depuis plusieurs années les pratiquant.e.s de surf et de voile vers plus d'écoresponsabilité.

Le monde change alors adaptons-nous dès aujourd'hui :
ensemble agissons à la source !

TEXTES : Water Family – Du Flocon à la Vague / ILLUSTRATIONS : Stéphanie Bourget
Imprimerie certifiée label Imprim'Vert / Ne pas jeter sur la voie publique

