

# ENSEMBLE, ADAPTONS NOS

# PRATIQUES

Le guide des **petits gestes**  
qui font une **GRANDE** différence



Soyons sport, soyons nature !



[www.c-monspot.fr](http://www.c-monspot.fr)





## Pour préparer ma sortie

- Lorsque je me rend sur un nouveau spot, **je me renseigne sur les zones autorisées pour ma pratique**. Ces infos sont généralement disponibles auprès des écoles et clubs du coin. **Et au fait, si on covoiturait ?**
- **Sur la carte C-monspot ([www.c-monspot.fr/situer](http://www.c-monspot.fr/situer)), j'identifie les secteurs sensibles**, pour être plus attentif aux espèces présentes et adapter ma pratique.

*Zone pour gréer au printemps !*

## En arrivant sur le spot

- Pour me rendre sur la plage, afin de préserver la dune du piétinement, **j'utilise les chemins balisés**
- **De Mars à Juillet, pour gréer, je m'éloigne du haut de plage** : plus tranquille pour les oiseaux qui y nichent, et moins dangereux pour moi !
- **Au printemps et en été** ; à proximité des îles et îlots si j'observe des cris, des signes d'agitation, **je suis probablement proche d'une zone de nidification** : je garde mes distances.
- **En navigation en hiver, je passe à bonne distance des groupes d'oiseaux qui se reposent sur l'eau, sur les îlots ou en bord de plage** : naviguez de préférence en milieu de baie. s'ils s'envolent, c'est que je suis passé trop près !



## En rentrant de ma session et pour m'engager d'avantage :

- Si j'ai rencontré un animal échoué, je fais remonter l'information au Réseau National Echouage 05 46 44 99 10 (7j/7).
- **Pour mon matériel, des alternatives respectueuses de l'environnement existent** : combinaisons et crèmes solaires bio-sourcées, planches recyclées ... **Et en rinçant mon matériel, je limite ma consommation d'eau !**
- **Pour les conseils de sécurité** c'est par ici : [www.preventionete.sports.gouv.fr/Kiteboard](http://www.preventionete.sports.gouv.fr/Kiteboard)



## Pour préparer ma sortie

- Si je souhaite pêcher, je me renseigne sur les espèces et tailles autorisées (sites internet des départements et prefectures maritimes)
- Je me renseigne sur les autorisations de débarquement sur les îles et îlots, qui sont souvent des zones de nidification pour les oiseaux. Si je sors en hiver, vigilance aussi autour des secteurs de présence de phoques (période de reproduction), et les bancs d'oiseaux en mer.

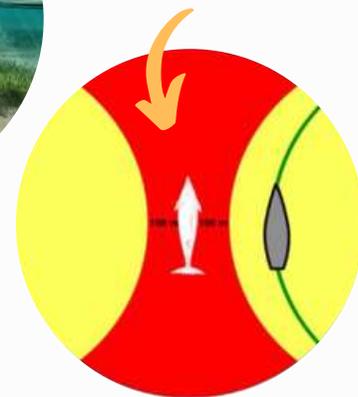
## Une fois en mer

- Dans les zones peu profondes, je privilégie un mouillage sur sable plutôt que sur herbier de zostère, qui sont des zones fragiles et abris pour de nombreuses autres espèces. Si je peux, j'utilise un orin.
- Près de la côte, je respecte les distances et vitesses de navigation.
- Si mon bateau est équipé, je conserve mes eaux noires et m'en débarrasse au port grâce aux pompes de récupération des eaux usées. Comme à la maison, je trie mes déchets à bord et les garde jusqu'à mon retour à terre.
- Au large, lorsque je croise des groupes de dauphins ou autres mammifères marins, je réduis ma vitesse et ne cherche pas à couper leur trajectoire ou à les suivre.
- Je passe à distance respectable des regroupements d'oiseaux qui se reposent en pleine eau ou sur les îlots, ainsi que des phoques qui se reposent sur les rochers. C'est en observant que l'on apprend : si je constate des signes d'agitation (cris, envols, mise à l'eau) ; c'est que je suis trop proche.

*Destruction d'herbier*



*Approche correcte d'un cétacé*



## En rentrant au port et pour m'engager d'avantage :

- Je suis les yeux de la science : je peux transmettre mes observations d'animaux à Obsenmer ([www.obsenmer.org](http://www.obsenmer.org)) et ainsi faire avancer les connaissances sur les mammifères marins et les oiseaux.
- Je limite ma consommation d'eau pour le rinçage du matériel. J'utilise préférentiellement des produits d'entretien et d'hygiène d'origine végétale et/ou éco-labellisés. Si je dois effectuer des réparations ou un carénage à base de produits nocifs pour l'environnement, je le fais dans une zone réservée à cet effet.
- Pour limiter les risques de pollution et pour des raisons de sécurité, je me débarrasse de mon matériel de signalement pyrotechnique (fusées de détresse) dans les points de collecte réservés à cet effet (magasins d'accastillage, association aper pyro ...)
- Pour la sécurité, les sites web des préfetures maritimes sont une source sûre.



## Pour préparer ma sortie

- Je me renseigne sur les plages utilisées par les oiseaux pour nicher, je peux ainsi les éviter pendant la période critique mars à juillet ( [www.c-monspot.fr/situer](http://www.c-monspot.fr/situer) )  
Et au fait, si on convoitait ?

*Flore pionnière*

## En arrivant sur le spot

- J'évite de gréer ou d'entreposer du matériel sur le haut de plage pour ne pas abîmer la flore pionnière des dunes, ni déranger les oiseaux qui y nichent . A force de dérangement, les adultes peuvent finir par abandonner le nid et leur progéniture...
- En roulage, je passe à bonne distance des groupes d'oiseaux, notamment des bécasseaux sanderlings qui suivent la vague de bord. S' ils s'envolent, c'est que je suis trop près.
- Je ne roule pas dans les dunes, au risque de détruire les habitats de ce milieu fragile.



## En rentrant de ma session et pour m'engager d'avantage :

- J'économise l'eau pour rincer mon matériel.
- Si j'ai rencontré un animal échoué mort ou vivant, je peux le signaler au réseau national d'échouages : 05 46 44 99 10 , 7j/7). Cela permettra d'organiser son enlèvement ou sa remise à l'eau par des personnes compétentes, et de faire avancer la science.
- Si j'ai rencontré un problème particulier ou un danger sur mon spot, je peux le signaler via l'application **Suricate** : [www.sentinelles.sportsdenature.fr](http://www.sentinelles.sportsdenature.fr)

*Destruction de la dune*

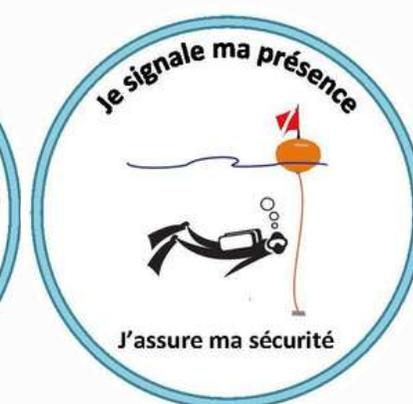
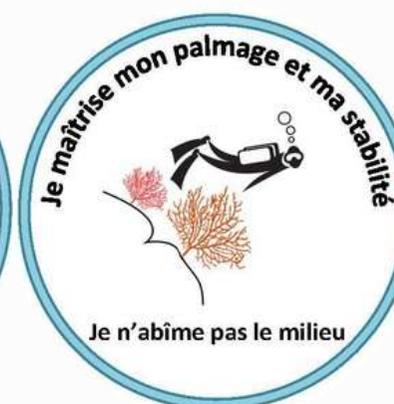


## Pour préparer ma sortie

- Je me renseigne sur les zones autorisées à la plongée et sur les zones de sensibilité écologique.
- Je me renseigne sur les périodes et les tailles de capture autorisées pour la chasse sous-marine (site des préfectures maritimes ou des départements)
- Je vérifie mon matériel et la météo pour plus de sécurité. Et au fait, si on covoiturait ?

## En arrivant sur le spot

- Si je pars du bord : j'observe les zones où les oiseaux se reposent / nourrissent pour ne pas les déranger. Si je les fais s'envoler, c'est que je suis trop proche.
- Je contourne les herbiers de zostères, zone fragiles et importantes pour la biodiversité.
- Dans l'eau, à proximité des rochers où les phoques se reposent, je reste à bonne distance pour ne pas les déranger



## En rentrant de ma session et pour m'engager d'avantage :

- Je limite ma consommation d'eau pour le rinçage du matériel
- Je suis les yeux de la science : je peux transmettre mes observations à Obsenmer ( [www.obsenmer.org](http://www.obsenmer.org) ) ou Doris ( [www.doris.ffessm.fr](http://www.doris.ffessm.fr) ) et ainsi faire avancer les connaissances sur les animaux marins.
- Si j'ai observé un animal échoué (mort ou vivant), je transmets l'information au Réseau National Echouages au 05 46 44 99 10 (7j/7) .



## Pour préparer ma sortie

Je me renseigne sur les zones sensibles pour les oiseaux ou les phoques avec la carte [www.c-monspot.fr/situer](http://www.c-monspot.fr/situer). Et au fait, si on convoitait ?

## En arrivant sur le spot

- J'emprunte les chemins établis pour éviter le piétinement répété des dunes, fragiles
- De Mars à Juillet, j'évite de passer sur le haut de plage et sur les cordons de galets : ces zones abritent souvent des nids que l'on risque de détruire.
- Quand je me mets à l'eau et sors de l'eau, je passe à bonne distance des groupes d'oiseaux pour éviter leur dérangement: si ils s'envolent, c'est que je suis trop proche. Mais comme pour ma pratique sportive, je m'améliore de jour en jour ;)
- Dans l'eau, si je me retrouve nez à nez avec un phoque ou un dauphin, j'évite toute interaction directe qui peut être dangereuse pour moi comme pour lui..



## En rentrant de ma session et pour m'engager d'avantage :

- Pour que mes sorties deviennent utiles à l'environnement, je peux rejoindre le mouvement « une balade un déchet ! » : à chaque fois que je remonte au parking, je ramène un déchet trouvé sur la plage pour limiter la pollution des océans.
- Je signale mes observations (oiseaux, mammifères marins, requins...) sur Obs en Mer (<https://www.obsenmer.org/>), et si j'ai rencontré un animal échoué je le signale au réseau national d'échouages ( 05 46 44 99 10 ; 7j/7). Ainsi, la science avance avec moi !
- Pour réduire l'impact de mon matériel sur l'environnement, des alternatives existent: wax en cire, planches en pain de mousse recyclé, leashes à plus longue durée de vie, néoprène biosourcé, crème solaire à base végétale ou minérale ...
- Pour les conseils de sécurité c'est par ici : [www.preventionete.sports.gouv.fr/surf](http://www.preventionete.sports.gouv.fr/surf)



## Pour préparer ma sortie

- Je me renseigne sur les zones de nidification et sur les autorisations de débarquement sur les îlots, qui sont parfois limités pour la tranquillité des oiseaux ( [www.c-monspot.fr/situer](http://www.c-monspot.fr/situer) )
- Si je pars en pique-nique, je prévois un contenant pour ramener mes déchets à une poubelle.
- Je peux retrouver une carte des cales de mises à l'eau sur [kayakalo.fr](http://kayakalo.fr) .

*Herbier à marée basse*

## En arrivant sur le spot

- J'emprunte les chemins balisés pour éviter le piétinement répété des dunes, fragiles. De plus, certains oiseaux nichent sur le haut des plages.
- A marée basse pour la mise à l'eau, je contourne les fragiles herbiers de zostères
- En mer (comme à terre), je passe à distance des oiseaux et des phoques qui se reposent en pleine eau ou sur les îlots afin d'éviter leur dérangement répété. Les distances de contournement peuvent varier d'un site à l'autre, mais c'est en observant que j'apprends : **s' ils s'envolent ou se mettent à l'eau, c'est que je suis trop proche !**



## En rentrant de ma session et pour m'engager d'avantage :

- Je peux signaler mes observations d'animaux marins sur Obs en Mer (<https://www.obsenmer.org/> ), et les animaux échoués au réseau national échouages au 05 46 44 99 10 (7j/7). Ainsi, je fais avancer la science !
- Je peux m'engager dans la démarche « une balade = un déchet » : à chaque fois que je remonte au parking, je ramène un déchet trouvé pour éviter qu'il ne reparte en mer.
- Pour mon matériel, des alternatives existent : éco-matériaux, néoprène bio-sourcé, crème solaire à base végétale ou minérale ... Et je limite ma consommation d'eau pour le rinçage.
- Pour les conseils de sécurité c'est par ici : <http://www.preventionete.sports.gouv.fr/standup-paddle>



## Pour préparer ma sortie

- Je me renseigne sur les zones de sensibilité saisonnières pour les éviter ( [www.c-monspot.fr/situer](http://www.c-monspot.fr/situer) ).  
**Lors des périodes critiques de nidification sur les falaises, je privilégie la grimpe de bloc.**

*Cormoran  
huppé*

## En arrivant sur le spot

- **Je passe à bonne distance des oiseaux que j'observe :**  
si je constate des signes d'agitation (cris, envols...), c'est que je suis trop proche !  
**Un envol répété des adultes pendant la nidification rend plus délicate la survie des jeunes** (alimentation interrompue, voir abandon du nid...)
- Je n'arrache pas les plantes de falaise, protégées et fragiles
- **Pour équiper un site** avec des éléments fixes (spits...),  
il me faut une **autorisation** du gestionnaire du lieu



## En rentrant de ma session et pour m'engager d'avantage :

- Si j'ai repéré un animal échoué (mort ou vivant), je peux faire remonter l'information au **Réseau National Echouage** au **05 46 44 99 10** (7j/7).
- Je peux aussi renseigner mes **observations de mammifères marins sur Obsenmer** ([www.obsenmer.com](http://www.obsenmer.com)) et je contribue ainsi à la science!
- **Pour les conseils de sécurité** c'est par ici : <http://www.preventionete.sports.gouv.fr/Escalade>



## Pour préparer ma sortie

- Je me renseigne sur la **règlementation locale pour mes décors et atterros**, ainsi que pour les altitudes minimum ou les interdictions de survol d'espaces protégés
- Je me renseigne sur les **zones de sensibilité écologiques saisonnières** : [www.c-monspot.fr/situer](http://www.c-monspot.fr/situer)

## En vol

- **En hiver, les oiseaux s'alimentent sur les vasières et se reposent sur les rochers** pour refaire le plein d'énergie. j'évite donc de leur voler dans les plumes ! **S'ils s'envolent, c'est que je suis trop proche.** Je ferai mieux la prochaine fois.
- Vous aurez peut-être aussi la chance de croiser des **phoques**... Sur les ilots et les rochers, ils sont en train de se **reposer.** Je reste à bonne distance.

## En rentrant de ma session et pour m'engager d'avantage :

- **Si j'ai rencontré un animal échoué** (mort ou vivant), je peux faire remonter l'information au Réseau National Echouage au **05 46 44 99 10 (7j/7)**.
- Mes **observations de mammifères marins, raies, requins sont précieuses** ! En les partageant sur **Obsenmer**, je contribue à la science !
- **Pour les conseils de sécurité**, c'est par ici : <http://www.preventionete.sports.gouv.fr/Delta-parapente,4>



## Pour préparer ma sortie

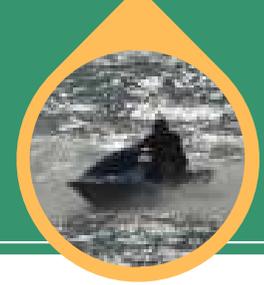
- A cheval ou avec un chien, **je me renseigne sur la réglementation en vigueur pour l'accès aux plages (mairies).**  
**Si je souhaite faire de la pêche à pied,** je me connecte sur [www.pecheapied-responsable.fr](http://www.pecheapied-responsable.fr)  
Dans tous les cas, il est préférable de **prévoir une laisse pour mon chien**, pour éviter qu'il ne pourchasse les oiseaux.
- Si je vais sur un sentier littoral, **je laisse mes bâtons de marche à la maison** car leur impact répété fragilise le sol et accentue son érosion.

## Arrivé sur mon spot

- **Je ne cueille les plantes du littoral qu'en photo**, car elles sont presque toutes protégées.
- **De Mars à Juillet, des oiseaux nichent** dans les dunes, les falaises et dans les cordons de galets en haut de plage. Afin de préserver ces espèces, **je privilégie les chemins ou le bas de plage pour ne pas les faire fuir ou marcher accidentellement sur un œuf.**
- En bord de mer, **je contourne largement les regroupements d'oiseaux qui se nourrissent à marée basse** tout en gardant mon animal sous contrôle. C'est en observant que l'on apprend : si je constate une **agitation (cris, envols), c'est que je suis trop proche.**
- **Je garde ma nourriture pour moi** : nourrir les oiseaux modifie leurs comportements et déséquilibre l'écosystème.

## En rentrant de ma session et pour m'engager d'avantage :

- Pour que mes randonnées deviennent utiles à l'environnement, je peux rejoindre le mouvement « une balade, un déchet ! » : à chaque fois que l'on remonte au parking, on ramène un déchet avec nous pour ne pas qu'il retourne à la mer.
- S'il m'arrive de rencontrer un animal échoué -mort ou vivant - (phoques, dauphins, oiseaux...), je peux faire remonter l'information au réseau national échouage au 05.46.44.99.10 (7j/7) et ainsi aider à son enlèvement et aider les scientifiques à retracer ces phénomènes.
- **Si j'ai rencontré un problème ou un danger sur mon spot**, je peux le signaler sur **Suricate** ( [www.sentinelles.sportsdenature.fr](http://www.sentinelles.sportsdenature.fr) )
- Et pour la sécurité c'est par ici : [www.preventionete.sports.gouv.fr/Randonnee](http://www.preventionete.sports.gouv.fr/Randonnee)  
[www.preventionete.sports.gouv.fr/VTT](http://www.preventionete.sports.gouv.fr/VTT)  
[www.preventionete.sports.gouv.fr/Equitation](http://www.preventionete.sports.gouv.fr/Equitation)



## Pour préparer ma sortie

- **Je me renseigne sur les interdictions de débarquement sur les îles et îlots**, qui sont parfois des zones de nidification pour les oiseaux de mer.
- Pour la mise à l'eau, **j'utilise les cales dédiées.**

## Arrivé sur mon spot

- Près de la côte, pour la sécurité et pour le bruit, **je respecte les distances et vitesses de navigation.**
- Au large, **lorsque je croise des groupes de dauphins ou autres mammifères marins, je réduits ma vitesse et ne cherche pas à les croiser ou à les suivre. Hélice débrayée**, je les laisse venir à moi si ils le souhaitent.
- **Je passe à distance respectable** des regroupements d'oiseaux qui se reposent en pleine eau ou sur les îlots, ainsi que des phoques qui se reposent sur les rochers. C'est en observant que l'on apprend : **si je constate des signes d'agitation (cris, envols, mise à l'eau) ; c'est que je suis trop proche**

## En rentrant de ma session et pour m'engager d'avantage :

- Je suis les yeux de la science : **je peux transmettre mes observations d'animaux à Obsenmer** (<https://www.obsenmer.org/>) et ainsi faire avancer les connaissances sur les mammifères marins et les oiseaux.
- **Je limite ma consommation d'eau** pour le rinçage du matériel. J'utilise préférentiellement des produits d'entretien et d'hygiène d'origine végétale et/ou éco-labellisés.  
Pour limiter les risques de pollution et de risques pour la sécurité, **je me débarrasse de mon matériel de signalement pyrotechnique (fusées de détresse) dans les points de collecte** réservés à cet effet.
- **Pour la sécurité**, les sites web des préfectures maritimes sont une source sûre..

Réalisé avec l'appui de l'Ecole Nationale de Voile et des Sports Nautiques

### Crédits photos et illustrations :

plongée responsable - Syndicat mixte de la Ria d'Etel  
Herbiers à marée basse - Benjamin Guichard / OFB  
Laurent Mignaux / OFB  
Mickael Marolleaux / OFB  
Kayak de mer - Aleoutes KM / OFB  
Cormorant sur falaise - Aurelia Cherry / OFB  
Plongeur et seiche - Aurelia Chery / OFB  
MOuillage sur herbiers - Maxime Aubinet / OFB  
Stand Up Paddle en silhouette - Line Viera / OFB  
Char à voile - Philippe Juhel / ENVSN  
Mouillage dans le sable entre les herbiers de zostères - Maxime Aubinet / OFB.  
Distance et zone d'approche d'un cétacé - Sanctuaire Pelagos  
Destruction de dune - Oscar Chuberre  
Escalade deversante - Oscar Chuberre  
Nidification en haut, gréage en bas - Oscar Chuberre  
fond Piquel Creative Commons  
fond Pxhere Creative Commons  
fond Wikimedia Creative Commons

