

# ECOGESTES ET PRATIQUE DE L'APNEE

- ② Les Ecogestes - Définition
- ② Les Ecogestes et la FFESSM
- ② Pratiquer les Ecogestes au quotidien
- ② Pratiquer les Ecogestes en apnée
- ② Durée de vie des déchets

# ECOGESTES ?

Gestes, souvent simples, quotidiens, économiques, que chacun de nous peut faire pour diminuer la pollution et améliorer l' environnement personnel et collectif.

Ils constituent la pratique de l' écologisme au quotidien, parfois appelée écologie pratique.

Ils peuvent varier d'un pays à l'autre, selon les coutumes et le niveau de vie du pays concerné.

*Ex : éteindre les appareils électriques en veille, dégivrer le réfrigérateur de temps en temps...*

# CHARTRE du 2 juillet 2008

La FFESSM s'est engagée dans la charte du sport du CNOSF. Elle inclue dans le MFA la formation des pratiquants et encadrants aux Ecogestes :

## Extraits du sixième objectif

*Promouvoir des comportements sportifs durables et responsables.*

1/ Changer les habitudes des sportifs, promouvoir les gestes utiles, les «démarches éco participatives».

2/ S'impliquer dans une gestion respectueuse des sites, des paysages et de la nature, adapter les activités aux contraintes environnementales, au respect de la Biodiversité.

# CHARTRE du 2 juillet 2008

## Extraits du sixième objectif :

- Promouvoir un mode de gestion exemplaire des associations sportives : économiser les ressources naturelles (achats de produits recyclés), déchets (les limiter en amont, les traiter en aval), recycler les matériels sportifs.

# PRATIQUER L'ECOGESTE

## @ Au quotidien :

- @ Je participe et j'incite au tri sélectif des déchets pour permettre le recyclage,
- ★ Je ne jette pas mes déchets quels qu'ils soient dans la nature,
- @ Je préserve l'eau tout en faisant des économies,
- ★ J'utilise une lessive sans phosphates,
- @ Je bois sans danger l'eau du robinet.
- ★ Je ne jette pas les restes de peintures, de solvants usagés (white-spirit, acétone...) dans les toilettes ni dans l'évier mais à la déchetterie.

# PRATIQUER L'ECOGESTE

## Ⓢ En mer :

### Ⓢ Je me renseigne sur

- ★ les moyens d'accès au site (voiture, piétons...),
- Ⓢ la zone de mise à l'eau (port, cale de mise à l'eau, plage ...),
- ★ autorisation d'embarcation à moteur (carrière...),
- Ⓢ la zone d'évolution (protégée, réserve naturelle, zone interdite, zone de pêche....),
- ★ la zone de mouillage et type d'ancrage (impact sur le littoral, profondeur, destruction de niches écologiques et d'herbiers, d'espèces fixées sur le fond...)

# PRATIQUER L'ECOGESTE

## 🌐 En mer :

- 🌐 Dès la mise à l'eau, je palme doucement sans heurter la vie fixée et je vérifie mon lestage,
- ★ Je ne casse rien et ne collecte aucun organisme vivant,
- 🌐 Je ne nourrie pas et n'harcèle pas les espèces marines,
- ★ Je ne jette rien à la mer. Je ramène tous mes déchets,
- 🌐 Je me renseigne sur mon lieu d'évolution pour l'ancrage et respecte l'environnement,
- ★ J'évite d'utiliser de la vaisselle jetable,
- 🌐 Si je fume, je ne jette pas mon mégot dans la mer ou sur le sable,
- ★ Je ramasse les sacs plastiques qui flottent dans l'eau et je participe au nettoyage des plages,

# PRATIQUER L'ECOGESTE

## @ En mer :

- @ Pour mes pêches aux coquillages et crustacés, je respecte les quantités et les tailles autorisées,
- ★ Pour mes pêches en mer, je respecte les tailles de capture minimales et le matériel autorisé,
- @ A bord de mon embarcation, j'utilise de l'eau sans détergent,
- ★ Je ne rince pas mon matériel après chaque plongée,
- @ Je prends soin de remplir proprement les réservoirs de carburant de mon embarcation,
- ★ J'évite les huiles solaires,
- @ Je bannis les produits toxiques pour laver mes embarcations.



# EXEMPLES DUREES DE VIE DES DECHETS

Ⓢ Mouchoir en papier :	3 mois
★ Journal :	3 mois à 12 mois
Ⓢ Allumette :	6 mois
★ Peau de fruit :	3 mois à 2 ans
Ⓢ Mégot de cigarette :	1 an à 5 ans
★ Papier de bonbon, Chewing-gum :	5 ans
Ⓢ Briquet en plastique :	100 ans
★ Pneu en caoutchouc :	plus de 100 ans
★ Boîte, canette en aluminium :	100 à 500 ans
✱ Sac, gobelet, bouteille en plastique :	100 à 1000 ans
★ Carte téléphonique, Polystyrène expansé :	1000 ans
✱ Verre :	4000 ans
★ Pile au mercure :	durée de vie éternelle

**LA NATURE N'APPARTIENT PAS A L'HOMME**

**MAIS L'HOMME FAIT PARTIE DE LA NATURE**

**ALORS, RESPECTONS LA !**

## WEBOGRAPHIE

<http://estapnee.free.fr/formation2007/cours/Ecogestes.pdf>

[www.vedura.fr/eco-geste](http://www.vedura.fr/eco-geste)

[www.longitude181.com/](http://www.longitude181.com/)