



# Etat des lieux

## Plongée durable

# Tuto



## Plongez-vous, plongeons-nous durable ?

De quelle manière pouvons-nous **réduire notre impact** lorsque nous pratiquons cette incroyable activité ? Vaste sujet, qui englobe énormément d'aspects ! Sans pouvoir les aborder dans leur totalité, **Longitude 181** vous propose de **réfléchir à cette question** avec des pistes de **réflexion et surtout, d'amélioration** ! La liste n'est pas exhaustive, libre à vous de vous en inspirer, sans pression : **lancez-vous des défis qui vous correspondent**, vous pourrez « corser » le challenge progressivement si vous le souhaitez !

Comme l'a dit **Sylvia Earle** :

« **Personne ne peut tout faire, mais tout le monde peut faire quelque chose** »

Une phrase pleine de **bienveillance** et **incitative** pour que chacun et chacune puisse, à son échelle, améliorer sa pratique, tout en conservant le **plaisir** et le **bonheur** qu'elle procure !

Et pour vous donner de petits coups de pouces supplémentaires, Longitude 181 met à votre disposition :

- les **Chartes de la plongée, de l'apnée et de la plaisance responsables** (en ligne sur [www.longitude181.org](http://www.longitude181.org))
- des **astuces** pour une pratique aquatique plus durable : retrouvez un à deux conseil(s) par mois délivré sur les réseaux sociaux Longitude 181 et sur le site internet ! **Abonnez-vous** 😊!!
- le livre « **Sauvons l'Océan : 10 actions pour (ré)agir!** » qui regroupe (disponible sur le stand du Salon ou toute l'année sur la boutique en ligne)

### Comment ça fonctionne ?

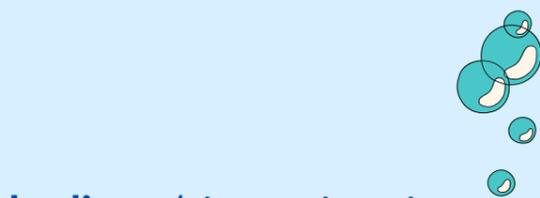
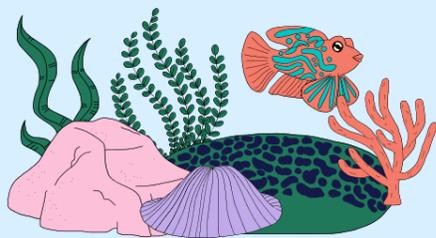
**0** - **Imprimez** ce que vous souhaitez : feuille 1 du **tuto**, feuille 2 avec l'**Etat des lieux** (si vous imprimez les 2, choisissez un recto/verso pour économiser le papier)

**1** - **Cochez** les mesures que vous avez **déjà mises en place** : **BRAVO** !!! C'est un très bon début !

**2** - **Entourez** celles que vous **souhaiteriez appliquer** en vous fixant un objectif temporel pour les réaliser: **le Salon de la plongée 2024** par exemple !

**3** - **Accrochez** la feuille sur un **endroit visible** par vous et/ou toute la famille selon votre implication (réfrigérateur, porte de placard, bureau,...) ! N'hésitez pas à mettre des **rappels** dans votre agenda ou sur votre téléphone (1 tous les 2 mois par exemple) pour y repenser régulièrement !

**4** - **Rendez-vous l'année prochaine sur le stand** pour faire un nouvel état des lieux, et toute l'année sur le site internet et les réseaux sociaux de **Longitude 181** !





# Etat des lieux

## Plongée durable

## La fiche

Cochez --> déjà fait

Entourez --> objectif

Je réalise un voyage de plongée durable :

- Agence/tour opérateur adhérent à une charte
- Centres de plongée sensibilisés à la préservation de leur environnement

Je me renseigne et échange avec les locaux sur le lieu que je vais visiter :

- Initiatives et culture locales
- espèces menacées
- protections en vigueur
- écosystèmes marins locaux...

Je préfère les transports moins impactants pour rejoindre le site et me déplacer sur place :

- Sur terre :
- Vélo, train, covoiturage
  - Préférer les vols sans escale en cas d'avion
  - Diminuer la fréquence
  - Choisir des destinations plus proches

Sur mer, diminuer la pollution sonore :

- bateaux pneumatiques moins bruyants
- vitesse de croisière ralentie
- éviter les activités telles que jet-ski, ski nautique, speed boats, ...

Je réduis les déchets liés à mon matériel de plongée :

- Donner une deuxième vie : vendre, donner, recycler
- Acheter d'occasion, en matières recyclées/recyclables, produits locaux, ...

Je ramasse les déchets sur les plages et sites que je fréquente :

- Individuel en spontané et/ou organisation de ramassages collectifs

Je fais attention aux déchets à bord :

- Ustensiles réutilisables, gourde, diminution des emballages, surveiller qu'ils ne s'envolent pas, déchets rapportés sur terre (ou dans sa valise)
- Eaux grises : shampoings, savons, dentifrices, papier toilette, etc. 100% biodégradables !
- Zéro mégot à l'eau ou écrasé à terre, 100% dans un cendrier !

Je choisis une protection solaire moins impactante :

- Vestimentaire en priorité
- Crèmes à moindre impact sur la vie marine ; j'adapte la quantité

Je vérifie l'ancrage du bateau :

- Bouées de mouillage à privilégier
- A défaut : ancrage sur zones sableuses ; éviter absolument coraux, posidonies, algues...

J'améliore ma technique de plongée

- Flottabilité, poumon ballast, lestage
- Palmes courtes, matériel correctement accroché
- Techniques de palmage : frog kick,...

Je respecte le milieu sous-marin et ses habitant.es

- Ne pas toucher, poursuivre ni déranger
- Photo: éviter flash et lumières fortes, attention à l'environnement
- Formations en biologie marine, meilleure connaissance du milieu

Je fais attention à l'eau douce :

- Bacs de rinçage, limite d'utilisation (douches plus courtes)

Je ne rapporte pas de souvenir arraché à la mer (y compris bijoux ou décoration) :

- Carapaces de tortue, dents de requin, hippocampes, étoiles de mer, corail, coquillages, poissons séchés,...

Je me renseigne sur l'exploitation des ressources marines :

- Surpêche, méthodes de pêche, choix des espèces, zones d'exploitation

Je témoigne de la beauté du milieu sous-marin et de ses dangers :

- Emerveillement en plongée
- Nettoyages de plage/de fonds sous-marins
- Auprès de la famille, des ami.es, des collègues, des clubs, des voisins, d'écoles...
- Seul.e, avec mon club ou avec une association

Connaissez-vous... la Règle des 4 R ?  
« Réutiliser, (Re)donner, Recycler, Réduire »  
Applicable au matériel de plongée, et à tout le reste ;-) ...

