



MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS

*Liberté
Égalité
Fraternité*

CARNET Sports dans la nature

#BougerNature

ÉDITO



Roxana Maracineanu

Ministre déléguée
auprès du ministre
de l'Éducation nationale,
de la Jeunesse et des Sports,
chargée des Sports

Cet été, plus que jamais, nous avons toutes et tous besoin de prendre un vrai grand bol d'air. Dans le contexte particulier de la crise sanitaire, nous sommes nombreuses et nombreux à passer nos vacances en France. L'occasion pour beaucoup de familles de (re)découvrir les richesses de nos territoires et de notre patrimoine géographique. Pour explorer et profiter pleinement de nos massifs, campagnes, littoraux, rien de tel que les sports de nature qui offrent l'opportunité de se déconnecter, pour un temps, du quotidien, de se ressourcer, mais aussi de bouger en harmonie avec l'environnement

De la randonnée familiale à des pratiques plus sportives, nos territoires proposent une multitude d'offres adaptées et parfois hors des sentiers battus aux 25 millions d'amateurs de sports de nature.

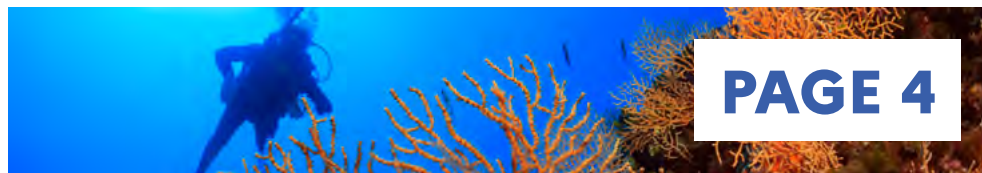
Mais parce que la nature est un bien précieux et fragile, il faut la respecter. Au ministère chargé des Sports, nous avons depuis longtemps l'ambition de favoriser un développement maîtrisé des sports de nature et de le concilier avec le respect de l'environnement, du droit attaché à la propriété privée et des autres usages du milieu naturel.

Cette démarche passe une nouvelle fois par des actions partagées autour de l'éducation à l'environnement. C'est pourquoi j'encourage chacun cet été à pratiquer son activité dans le plus grand respect de la nature et la sauvegarde du milieu. Ce guide vous incitera je l'espère à vous lancer sur les sentiers, vous jeter à l'eau, grimper sur les sommets tout en profitant, même en plein effort, de l'espace naturel et des paysages qui s'offrent à vous.

Les protocoles sanitaires mis en œuvre par les acteurs du secteur vous permettent de vous adonner à votre pratique préférée les yeux fermés, mais je vous invite à les garder bien ouverts pour savourer ces moments uniques d'activités sportives en pleine nature.

PROTÉGER

Je suis un invité privilégié



PAGE 4

PARTIR

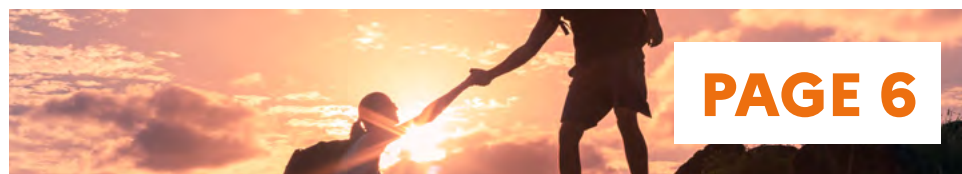
Je voyage léger



PAGE 5

PARTAGER

Je la joue collectif



PAGE 6

DÉCOUVRIR

Je suis un ambassadeur de la nature



PAGE 7

CONSOMMER

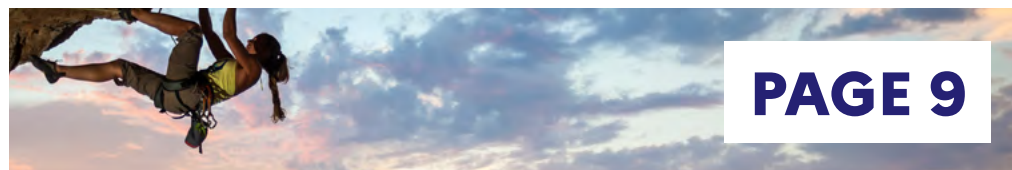
Je suis un consomm'acteur



PAGE 8

CHOISIR...

Action !



PAGE 9

PROTÉGER



Je suis un invité privilégié

Je reste sur les itinéraires balisés et zones dédiées à mon sport, avec mon chien en laisse !

J'observe les animaux sans les déranger (j'évite les bruits inutiles comme la musique ou les cris).

Je laisse la nature dans la nature... je n'emporte rien.

Je ramène mes déchets chez moi.

Je réduis mes emballages en privilégiant les grands formats.

PARTIR



Je voyage léger

Je prépare ma sortie.

Je vérifie la météo.

Je m'informe sur mon site de pratique pour respecter les espaces et les espèces protégés.

Je privilégie le covoiturage, les transports en commun et les mobilités actives.

J'identifie les zones de parking autorisées avant ma sortie.

Et pourquoi pas ?

J'expérimente l'itinérance pour me reconnecter à la nature. À pied, à vélo, à cheval, à la voile, en kayak...

PARTAGER



Je la joue collectif

Je partage l'espace naturel avec les autres usagers.

Je reste discret dans la nature par respect pour ses habitants.

Je signale les incidents, les problèmes de pollution ou encore les conflits avec d'autres pratiquants sur mon parcours avec l'application mobile Suricate pour qu'ils soient résolus.



DÉCOUVRIR



Je suis un ambassadeur de la nature

J'expérimente :

... les Sciences participatives avec le programme Vigie-Nature, pour mieux connaître la nature tout en pratiquant ;

VIGIENATURE
Un réseau de citoyens qui fait avancer la science

... les formations et MOOC sur l'« Éducation à l'environnement et au développement durable », pour développer mes connaissances et les transmettre au plus grand nombre.



CONSOMMER



Je suis un consomm'acteur

Je suis acteur du changement par mes modes de consommation.

Je m'hydrate à l'aide de ma gourde.

Je mange local et de saison en faisant confiance aux producteurs du territoire.

Je privilégie l'achat de matériel de seconde main ou la location pour une pratique sportive occasionnelle.

J'utilise des produits naturels qui ont un impact réduit sur l'environnement tels qu'une crème solaire écoresponsable.



CHOISIR...



Action !

Je vis des expériences.

Je les partage.

Je deviens un ambassadeur de la nature.

Je découvre les activités des sports de nature via le PRNSN et plein d'autres ressources à suivre dans ce carnet pour #BougerNature.



DANS LES AIRS...



PAGE 11

**SUR TERRE ET
SOUS TERRE...**



PAGE 12

**SUR L'EAU ET
SOUS L'EAU...**



PAGE 17

**MIEUX CONNAÎTRE
POUR MIEUX PROTÉGER...**

PAGE 23

DANS LES AIRS...



Envie d'une bulle de quiétude ? Tu peux aller voler en harmonie avec les rapaces. La Fédération Française de Vol Libre propose un dispositif partenarial pour favoriser une pratique respectueuse de la faune sauvage et en particulier des rapaces.

La Fédération Française en partenariat avec la fondation Nicolas Hulot propose des fiches pour la pratique du kite surf et du parapente. Ce que tu y trouveras : un questionnaire d'auto-évaluation pour estimer l'impact environnemental de ton activité et des rubriques sur le transport, l'alimentation, le matériel et l'écosystème pour te sensibiliser aux bons gestes à adopter.

Pour aller plus loin...

Des outils d'aide à l'action sont mis à ta disposition avec différents liens vers des associations partenaires pour aller plus loin dans ta démarche écoresponsable.



SUR TERRE ET SOUS TERRE...



Sur tous les chemins...

À cheval...

Sur les green...

Dans les grottes...

SUR TERRE ET SOUS TERRE...



Sur tous les chemins...

Découvre de nombreux outils et astuces utiles pour randonner en toute sécurité, dans une perspective écoresponsable. Les itinéraires de randonnée sont signalés et entretenus mais leur préservation est cruciale. La [charte du randonneur](#) ou les [5 règles essentielles du longe-côte](#) seront des outils indispensables pour adopter les bons gestes lors de tes prochaines sorties.

Pour aller plus loin...

Prends le temps de traverser les territoires et découvre le tourisme pédestre avec différents [voyages fédéraux](#).



SUR TERRE ET SOUS TERRE...

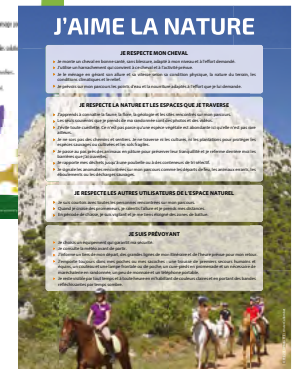


À cheval...

La charte des 10 engagements du cavalier responsable, élaborée en partenariat avec le Comité National du tourisme équestre, présente dix engagements pour pratiquer son activité tout en respectant l'environnement. Tu y trouveras les bons gestes à effectuer avant, pendant et après ta sortie pour prendre du plaisir tout en respectant l'animal, le matériel et l'environnement de pratique ! En complément, la charte éthique du cavalier meneur de pleine nature apporte elle aussi son lot d'informations clés.

Mais aussi...

Geocheval, un outil précieux pour tes randonnées... Véritable bibliothèque d'itinéraires, accède à cette carte interactive et trouve ta prochaine destination et randonnée équestre en France.



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION - FFE.COM



SUR TERRE ET SOUS TERRE...



ffgolf®

Sur les green...

Grâce aux 10 gestes de l'éco-golfeur, retrouve les démarches à effectuer avant et pendant le jeu pour être respectueux de l'environnement. Découvre également d'autres actions et conseils pour allier qualité de jeu et biodiversité préservée.

Pour aller plus loin...

La gestion des golfs favorise la biodiversité !
La fédération a mis en place un système de remise de labels pour récompenser les engagements des clubs, en partenariat avec le Muséum National d'Histoire Naturelle. Retrouve les clubs engagés ici !



SUR TERRE ET SOUS TERRE...



Fédération Française
de Spéléologie

Dans les grottes...

Le monde souterrain est un univers mystérieux et sensible. La Fédération Française de Spéléologie te propose une charte de bonne conduite pour connaître les bonnes attitudes à adopter lors d'une exploration, en cas de rencontre avec des chauves-souris dans leur milieu naturel !



Crédit photo : pedrossala / iStock

Toutes les espèces de chauves-souris de France métropolitaine sont protégées par la loi. Elles font l'objet d'un plan national d'actions définissant les priorités d'actions pour leur conservation. Ce document, rédigé par la Société Française pour l'Etude et la Protection des Mammifères (SFEPM), animé par la Fédération des Conservatoires d'Espaces Naturels (FCEN) est piloté par la Direction Régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement de Franche-Comté (DREAL). Parmi les pressions susceptibles d'affecter les populations de chauves-souris, une concerne plus particulièrement notre activité : la perturbation dans les grottes souterraines.

La Fédération Française de Spéléologie est partenaire de la bonne mise en œuvre de ce plan d'actions pour les sites naturels souterrains. Sur la base de l'expérimentation réussie du CDS 46, la FF S a défini un code de bonne conduite du spéléologue à respecter en présence de chauves-souris.

CHARTE DE BONNE CONDUITE DU SPÉLÉOLOGUE EN PRÉSENCE DE CHIROPTÈRES

Je prépare une exploration dans une cavité :
Si elle est disponible auprès du CDS, je consulte la « Liste des sites majeurs à chauves-souris du département » et la cavité choisie y figure, je respecte les périodes à ne pas fréquenter. En cas de doute, je prends contact avec la Commission environnement du CDS concerné.

J'arrive à l'entrée d'une cavité équipée d'un panneau signalant la présence de chauves-souris :
La présence des chauves-souris étant saisonnière, je reviens à une autre saison si je suis dans une des périodes mentionnées comme étant à éviter.

Je suis en exploration et rencontre une colonie de chauves-souris (groupe de quelques dizaines à plus de 100) :
Je fais demi-tour et me revoisine auprès de la Commission environnement du CDS concerné sur la période d'exploration adéquate de la cavité.

Je suis en exploration et rencontre des chauves-souris isolées :
Je respecte les règles de cohabitation suivantes :
Je ne m'accorde pas dans la portion de cavité utilisée par les chauves-souris, je me tiens à l'écart des chauves-souris et je ne les lâche pas (pas d'observation directe que ce soit avec ou sans lampe acétylène).
Je limite le plus possible le déplacement par la suite de la parole lors de ma progression (bruits métalliques et bruits de pas sur les cailloux notamment).
Je fais attention à la présence de chauves-souris dans les passages étroits.
Si elles se mettent à bouger, alors je m'éloigne au plus vite et en silence afin qu'elles retrouvent le calme dans les plus brefs délais.
Si le nombre de chauves-souris est assez élevé (au moins une dizaine), j'en informe la Commission environnement du CDS concerné.

SUR L'EAU ET SOUS L'EAU...



Dans l'eau...

Sur l'eau...

Sur les vagues...

Sous l'eau...

SUR L'EAU ET SOUS L'EAU...



Dans l'eau...

La Fédération Française de Natation édite un [guide](#) incitant tous les pratiquants de nage en eau libre à agir en faveur de l'environnement. Tu y retrouveras notamment des conseils de mobilités pour tes trajets, sur la sécurité, pour une pratique sans danger, ainsi que les bons gestes à adopter pour protéger les milieux naturels.



Crédit photo : Morsa Images / iStock



La Fédération Française de Natation est directement concernée et particulièrement sensible au développement durable. Elle s'engage et mobilise son réseau pour le respect de la biodiversité et appelle à un engagement volontaire et actif de chacun, licenciés et pratiquants de la nage en milieux naturels.

Vous pouvez agir en faveur de la biodiversité et des ressources naturelles, en montrant l'exemple des bons gestes, et en veillant au respect des espaces de pratiques. Vous pouvez avoir un impact sur la protection de nos eaux et de nos ressources naturelles. Vous êtes des observateurs privilégiés des sites naturels.

Nous souhaitons valoriser et partager nos bonnes pratiques, celles de la Fédération, et de ses clubs affiliés, sur l'ensemble des territoires, afin d'inviter l'ensemble des pratiquants et dirigeants à encore plus d'écoresponsabilité.

LE NAGEUR ÉCO-RESPONSABLE

PROTECTION - ENVIRONNEMENT

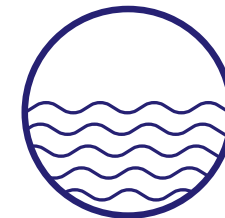
- Respecte l'environnement, les autres et lui-même
- Participe à la gestion durable des sites naturels de pratiques
- Adapte ses habitudes respectueuses de l'environnement
- Ne récolte rien et respecte les espèces animales et végétales des sites naturels de pratiques
- Occupe un rôle d'observateur et de signalant auprès des responsables du site naturel
- Participe à des opérations de nettoyage des plages ou des plans d'eau
- Participe à des opérations de protection de la nature
- Planifie ses sorties en cohérence avec une démarche dite durable

RESPECT - ENVIRONNEMENT

- Est un acteur engagé et exemplaire de la propreté des espaces naturels
- Ne laisse aucune trace de son passage sur le site de pratique
- Trie en utilisant les poubelles de recyclages sur le site ou emporte ses déchets
- Utilise des sacs réutilisables, compostables et recyclables
- Limite la pollution de l'eau
- Lave son matériel et ses équipements avant et après sa sortie en milieu naturel

Roland Cahagne
Chef Service Natation
Département Environnement Aquatique
www.federationfrancaise.fr

SUR L'EAU ET SOUS L'EAU...



Sur l'eau...

La nature au bout de la pagaie c'est possible avec les dispositifs de la Fédération Française de Canoë-Kayak et sports de pagaie. Tu peux te lancer sur les [sentiers nautiques](#), offre éco-touristique d'itinérance douce qui permet de découvrir le patrimoine grâce à une signalétique dédiée et des parcours sécurisés.

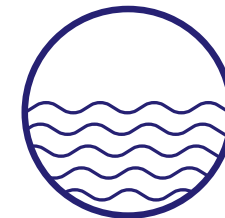
Pour aller plus loin...

La fédération s'est également associée à Surfrider Foundation pour résoudre la problématique des déchets aquatiques en organisant des collectes de déchets sur le littoral.

[Pour y participer c'est ici !](#)



SUR L'EAU ET SOUS L'EAU...



Sur l'eau...



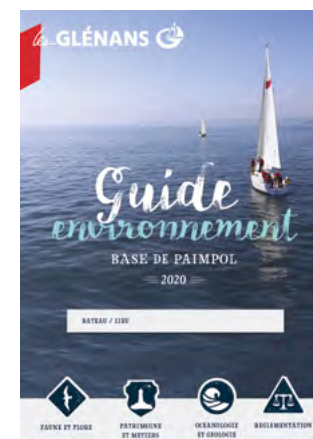
Tu souhaites naviguer pour la nature ? Le Pass FFVoile de la Fédération Française de Voile te permet de découvrir la navigation dans le [respect de la nature](#) avec les monitrices et les moniteurs, tous ambassadeurs de la nature, sur la mer, sur les lacs.... tout près de chez toi !



Tu pourras être acteur de la réduction des déchets avec le [No Plastic Challenge](#) de l'association No plastic in My Sea, ou en organisant ta propre action éco-citoyenne comme l'opération [Ramasse tes bouts !](#) de l'association Voile Environnement.

Mais aussi...

Le [guide environnement Glénans](#) propose de découvrir de manière ludique l'environnement maritime de la zone de navigation, de renforcer son sens marin, et de s'approprier la thématique. Tu pourras également expérimenter la gestion durable des bases des Glénans et des sites protégés qui les accueillent. Aventure grandeur Nature !



SUR L'EAU ET SOUS L'EAU...



Sur les vagues...

Tu veux être un écosurfeur ? Le dispositif de la Fédération Française de Surf te permet de retrouver tous les conseils nécessaires à une pratique respectueuse de l'environnement : transport, gestes pour laisser une plage propre, matériels à utiliser... Tout y est abordé !



TRANSPORTS

Le plus grand moyen d'éviter de CO2

- privilégier le vélo, le vélo à assistance électrique, le trottinette, le skate, le vélo électrique
- privilégier les modes de transport doux
- privilégier les modes de transport doux



DÉCHETS

Le moins de déchets, le mieux

- privilégier les produits éco-citoyens
- privilégier les produits éco-citoyens
- privilégier les produits éco-citoyens
- privilégier les produits éco-citoyens

RESSOURCES

Le moins de ressources, le mieux

- privilégier les produits éco-citoyens
- privilégier les produits éco-citoyens
- privilégier les produits éco-citoyens
- privilégier les produits éco-citoyens

MATÉRIEL

Le moins de matériel, le mieux

- privilégier les produits éco-citoyens
- privilégier les produits éco-citoyens
- privilégier les produits éco-citoyens
- privilégier les produits éco-citoyens



SUR L'EAU ET SOUS L'EAU...



FFESSM
FÉDÉRATION FRANÇAISE
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS

Sous l'eau...

Pour palmer responsable, découvre un [livret complet de la Fédération française d'études et de sports sous-marins](#) détaillant les différents niveaux d'actions environnementales. Tu y trouveras des conseils et des actions concrètes !

Pour aller plus loin...

Le site [Doris](#) recense les espèces que l'on peut croiser lors d'une activité sous-marine ! Des participants bénévoles ou amateurs peuvent à ce titre réaliser de nouvelles fiches et les présenter pour une publication.



DORIS

MIEUX CONNAÎTRE POUR MIEUX PROTÉGER...



Pour la biodiversité...

Pour t'inspirer...

Pour te former...

MIEUX CONNAÎTRE POUR MIEUX PROTÉGER...



Pour la biodiversité...

Peu importe ta pratique, ton milieu de prédilection ou ton âge, tu peux agir et bouger pour la nature.

Découvre les [fiches biodiversité](#) de l'Ufolep pour devenir un sportif acteur de la préservation de l'environnement.



MIEUX CONNAÎTRE POUR MIEUX PROTÉGER...



Pour la biodiversité...

L'Office français de la biodiversité part cet été aux côtés des Français pour protéger la biodiversité avec son dispositif de sensibilisation « Cet été la nature nous accueille, ne gâchons pas nos retrouvailles avec elle ! ».

Mais aussi...

Pars à la découverte de la richesse exceptionnelle des 11 parcs nationaux français avec MonRDVnature ! Téléchargeable gratuitement, cette application te permet notamment d'en apprendre davantage sur la faune et la flore et de contribuer à la préservation des parcs nationaux.

Le littoral abrite de nombreuses espèces protégées qui contribuent à son attractivité. Avec C-monspot, découvre comment t'éclater sur le littoral tout en les préservant !



Le site web « c-monspot » a été créé pour diffuser de l'information et des conseils pratiques aux pratiquants de sports nautiques en Bretagne pour protéger la biodiversité marine (oiseaux et phoques). Chaque pratiquant peut ainsi adapter sa pratique sportive et connaître la réglementation en vigueur dans certains spots.



Credits: Photo: G. Basso, S. Basso, D. Ogier, A. M. O. / O. Basso, S. Basso, D. Ogier, A. M. O. / O. Basso, S. Basso, D. Ogier, A. M. O.



MIEUX CONNAÎTRE POUR MIEUX PROTÉGER...



Pour t'inspirer...

Découvre des solutions pratiques développées par les fédérations dans le cadre d'événements sportifs écoresponsables qui te seront utiles dans ta pratique au quotidien.



Autre acteur engagé, la Fondation d'Entreprises Relais Vert accompagne les organisateurs d'événements sportifs et propose également des solutions toujours plus inspirantes et incitatives pour le grand public.



Plus de solutions à venir... ou à lire dans le [recueil d'initiatives des signataires](#) de la charte du ministère des Sports et du WWF.

MIEUX CONNAÎTRE POUR MIEUX PROTÉGER...



Pour t'inspirer...



Le réseau européen des sports de nature et la fédération des parcs nationaux, naturels et les autres espaces protégés d'Europe proposent 10 principes à respecter concernant les sports d'extérieur dans les aires protégées.



10 principes à respecter concernant les sports d'extérieur dans les aires protégées

Planifiez votre visite dans un esprit de durabilité

Lorsque nous entrons dans une aire protégée, nous avons tous un impact sur l'environnement naturel, même s'il peut être négligeable. Nous devons impérativement non seulement nous soucier de nous-même mais également prendre en compte la nature qui nous entoure. La nature nous invite chez elle : soyons un invité respectueux !

Efforcez-vous en priorité de venir à pied, à vélo ou d'utiliser les transports en commun.

Si vous devez emprunter votre propre véhicule, tâchez de faire du covoiturage.

Circulez prudemment et stationnez dans les espaces réservés.

Comment tirer le meilleur parti de votre visite tout en prenant soin de l'aire protégée ?

- 1 Vous êtes un invité privilégié.** Restez dans les sentiers, respectez l'environnement naturel et les réglementations afin de préserver toutes les beautés qui vous entourent.
- 2 Planifiez vos activités avec soin.** Collectez les informations dont vous avez besoin afin de profiter de vos activités et du site : vous apprécierez davantage votre visite.
- 3 Si vous venez avec votre chien,** faites encore plus attention. Respectez les réglementations. Les chiens peuvent être une source de dérangement pour d'autres espèces animales.
- 4 Prenez soin de vous-même et d'autrui.** Quel que soit le sport qu'ils pratiquent, soyez prêt à aider les autres.
- 5 Chaque visiteur veut apprécier le lieu.** Cédez la place aux autres, n'oubliez pas qu'ils peuvent ne pas vous voir arriver, respectez les limites de vitesse.
- 6 Aidez-nous à faire en sorte que le lieu reste propre.** Ne laissez aucune trace de votre passage et emportez avec vous vos déchets.
- 7 La nuit, les espèces animales veulent être seules.** Pour votre propre sécurité mais également pour préserver la quiétude des animaux, évitez de venir la nuit.
- 8 Faites en sorte que les « coins secrets » le restent !** Utilisez les médias sociaux et les pistes GPS de manière raisonnable et conformément aux réglementations officielles.
- 9 Évitez tout bruit excessif.** Profitez de la quiétude et du calme : les animaux en ont autant besoin que vous.
- 10 Si vous êtes témoin de quoi que ce soit, signalez-le !** Informez le parc de tout ce que vous remarquez. Ouvrez l'œil, appréciez la nature et profitez !

Sortez de chez vous et profitez de la nature
www.outdoor-sports-network.eu
www.europarc.org



MIEUX CONNAÎTRE POUR MIEUX PROTÉGER...



Pour t'inspirer...

L'institut national de l'information géographique et forestière (IGN) a élaboré un ensemble de [questions de bon sens](#) à se poser avant de partir et au cours de tes pratiques de sports de nature.

LES SPORTS NATURE UNE QUESTION DE BON SENS

Avant de partir...

- Je regarde la météo
- Je choisis une activité adaptée à mon niveau
- Je me renseigne sur les conditions d'accès au site
- J'ai un équipement adapté à ma pratique, de l'eau et des vivres
- J'informe mon entourage de ma sortie et évite de partir seul(e)

Sur le terrain...

- Je respecte la nature, ne fais pas de feu et emporte mes déchets
- Je reste sur les sentiers balisés pour ne pas dégrader le paysage et respecter les propriétés privées
- Je respecte le travail des agriculteurs, je referme les barrières
- Je partage l'espace avec les autres usagers en toute courtoisie
- Je tiens mon chien en laisse et ne l'emène pas si je dois traverser des parcs de pâturage

**SURICATE, TOUS SENTINELLES
DES SPORTS DE NATURE**

Soyez acteur de la qualité de vos sites de pratiques !
SURICATE vous permet de nous signaler les problèmes que vous pouvez rencontrer lors de vos activités sportives et de loisirs de nature.
Une erreur de balisage, un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation, un conflit avec un propriétaire ou d'autres pratiquants...
Remplissez le formulaire, localisez le problème et cliquez sur envoyer. Votre signalement sera traité par les fédérations sportives de nature et les conseils départementaux en lien avec le pôle ressources national des sports de nature du ministère des sports.

ATTENTION : pour des problèmes urgents nécessitant une intervention rapide des services de secours ou des autorités utilisez les numéros d'urgence (15, 17, 18, 112).

sentinelles.sportsdenature.fr/

LE DÉPARTEMENT

MIEUX CONNAÎTRE POUR MIEUX PROTÉGER...



Pour t'inspirer...

La MBF agit pour le développement du VTT dans le respect des autres et de l'environnement. À travers son dispositif ROULER, l'association sensibilise les vététistes à une pratique pour tous plus responsable et inclusive.



AGIR



COMMUNIQUER



PRÉSERVER



ROULER

MIEUX CONNAÎTRE POUR MIEUX PROTÉGER...



Pour te former...

Découvre comment être un plaisancier écoresponsable avec les MOOC nautisme durable proposés par la Fédération des Industries Nautiques. Des contenus pédagogiques gratuits, ouverts à tous, disponibles et accessibles où que tu sois.

[À découvrir ici !](#)

