



“

*Pour celui qui arrive de la terre,  
la Méditerranée représente “le bout du voyage”...  
pour celui qui vit sur le littoral,  
la ligne de côte, c’est “le pas de la porte” !  
La randonnée subaquatique est l’occasion  
de franchir ce seuil pour changer les horizons...  
Le littoral est notre patrimoine commun.  
Agissons ensemble pour qu’il reste  
tel que nous l’apprécions.*

”

**Éric Jourdan**, Eco-guide de la mer.



*Changez les horizons,  
vivez une expérience originale  
en famille !*

- 4 **Accueil**
- 5 **Avant de partir**
  - Conseils sécurité
  - Caractéristiques
- 6 **Regard**
- 7 **Pour faire simple**

**De retour au sec**

-  8 **Escale Grand Vertical**
-  10 **Escale Tactile**
-  12 **Atelier Dérive**
-  14 **Escale Minérale**
-  16 **Escale Végétale**

**Mon engagement éco-citoyen**

- 18 **Et si je détenais une partie de la solution ?**
- 19 **Mon expérience**

# Sommaire



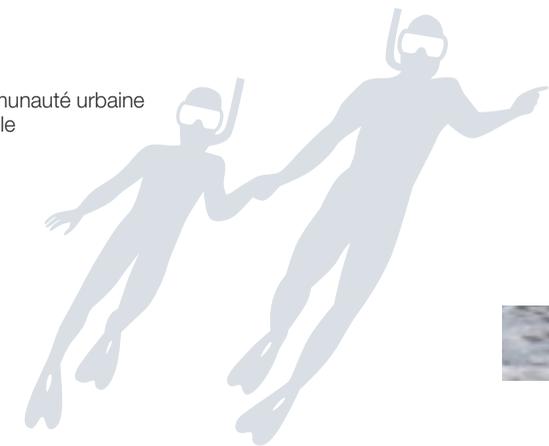
Le monde entier s'émerveille sur le site naturel terrestre exceptionnel qu'est Cassis.

Place aujourd'hui à la découverte des merveilles de ses fonds sous marins !

C'est sur le site de la grande Mer, le long de la promenade des Lombards, que nous avons eu le souhait d'ouvrir au plus grand nombre, petits et grands, et en toute sécurité, notre patrimoine aquatique si riche. Sable, végétaux, minéraux, au-delà de la découverte de cet univers magique, on y apprend beaucoup sur la fragilité de la faune et de la flore sous marine et la précarité des écosystèmes. Car si se divertir dans les eaux rafraîchissantes de la Méditerranée est un délice estival, le faire en étant sensibilisé aux enjeux écologiques et environnementaux fera de vous le parfait estivant éco-responsable !

**Danielle Milon**

Maire de Cassis  
Vice-Présidente de la Communauté urbaine  
Marseille Provence Métropole





## AVANT DE PARTIR

### Conseils de sécurité.

Le Sentier sous marin “autonome” de Cassis s’adresse à des **personnes qui savent nager et qui ont déjà utilisé un masque et un tuba.**

Afin que votre activité se déroule dans les meilleures conditions de sécurité, nous vous demandons :

- De vous signaler avant votre départ au poste de secours,
- le respect strict de l’espace de mise à l’eau et de la zone balisée pour l’activité,
- que les enfants soient systématiquement accompagnés tout au long du parcours par un adulte responsable,
- de rester à proximité immédiate de l’engin flottant et de l’utiliser en point d’appui comme décrit sur les fiches du guide immergeable,
- d’être particulièrement attentif à l’absence de houle pour réaliser “l’Escale Tactile” (bouée rouge). Cette escale nécessite des conditions météo particulièrement favorables pour s’approcher de la roche partiellement émergée,
- d’approcher cette roche par le côté tourné vers la plage comme indiqué sur le guide,
- de s’assurer que les conditions physiques et les capacités techniques permettent à chaque personne du groupe de profiter de cette activité sans se mettre en danger.

## ACCUEIL

Bienvenue, vous avez choisi de découvrir de façon autonome le Sentier sous-marin de Cassis.

Pour profiter de cette expérience, suivez **les conseils du guide d’animation immergeable** qui vous accompagnera dans l’eau sur chaque étape du parcours.

L’activité comporte 4 **“Escalaes”** et un **“Atelier”** :

Chaque Escalade est matérialisée par une “bouée station”.

L’Atelier peut se faire sur la zone de votre choix, en restant toutefois à l’intérieur de l’espace balisé. Cet atelier n’est donc pas matérialisé sur le parcours. Il n’y a pas d’ordre chronologique entre les différentes Escalades mais il est souhaitable de commencer par l’Escale “Grand Vertical”.

Avant d’aller dans l’eau, préparez votre visite grâce à ce livret et à la rubrique **“avant de partir”** qui vous donnera les conseils utiles pour votre sécurité. À votre retour au sec, il vous sera aussi utile pour approfondir vos découvertes.

**Caractéristiques :**  
**La distance approximative du parcours complet est de 200 à 300 m pour une durée de 20 à 30 minutes.**



Centre Permanent d’Initiatives Pour l’Environnement Côte Provençale, Atelier Bleu

596 Avenue des Calanques Parc du Mugeil 13600 La Ciotat  
 Tel : 04 42 08 07 67 / cpie.cp@atelierbleu.fr / www.atelierbleu.fr

Auteur et Concepteur: **Eric JOURDAN**, CPIE Côte Provençale  
 Graphisme et mise en page : Mille Sabords, **Marc DERNESCH** 06 09 15 23 73

Crédits photos : MI AIR-MI EAU Photo, **Frédéric BASSEMAYOUSSE**, Tribord, tous droits réservés  
 Imprimé en France par **SIRA** Sanary avec des encres végétales sur papier 100% recyclé.



Textes et conception sous **licence Creative Commons** : utilisation autorisée sous certaines conditions (Patrimoine, Pas d’utilisation Commerciale et Pas de modification).

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr>

Les illustrations ne sont pas libres de droits.

Édition 2010

# Regard...



La Méditerranée est une mer presque fermée qui représente moins de 1% des océans mondiaux mais qui abrite près de 8% de la biodiversité marine. Elle est bordée par deux continents et 22 pays ! Près de 450 millions de personnes vivent autour de la Méditerranée et on estime à 320 millions le nombre de touristes qui viennent chaque année fréquenter ses côtes.

L'économie autour du tourisme est la première activité économique au monde, devant l'industrie. La Méditerranée accueille également plus d'un quart du trafic maritime mondial, la classant ainsi parmi l'un des espaces les plus fréquentés au monde.

Sur les 46 000 kms de linéaire côtier méditerranéen, le littoral français représente environ 2 000 kms de côtes.

La région Provence-Alpes-Côte d'Azur reçoit chaque année plus de 35 millions de visiteurs. Le tourisme, qui représente une part importante du secteur économique, est pris en compte dans les questions liées à l'hébergement, aux transports, à la gestion des déchets, au traitement des eaux usées, mais également aux activités et à l'accès à la mer.

La mer appartient à l'ensemble de la population, c'est un domaine public. De nombreux problèmes environnementaux ont pour origine l'accumulation de comportements quotidiens inadaptés, dont nous n'avons pas toujours conscience. Le littoral devient alors un espace fragilisé du fait même de sa fréquentation importante. Vacancier ou autochtone, chacun de nous porte une part de l'avenir que nous souhaitons pour "Mare nostrum"

\*Mare nostrum : littéralement "notre Mer", nom que les romains, qui en avaient conquis tout le tour, donnaient à la Méditerranée.

## POUR FAIRE SIMPLE...

Le cycle de chaque être vivant comprend un certain nombre d'étapes chronologiques : la naissance, la croissance, la reproduction et la mort. Pour ce faire, les êtres vivants doivent se procurer dans leur environnement un certain nombre d'éléments leur permettant de grandir et de couvrir leurs besoins quotidiens en énergie.

Parmi ces éléments, certains sont communs à l'immense majorité des organismes : eau, oxygène (pour les organismes aérobies\*), minéraux et autres oligoéléments.



D'autres éléments plus spécifiques s'y rajoutent.

- Les animaux, pour grandir, ont besoin de nourriture provenant d'autres êtres vivants (végétaux pour les herbivores ou animaux pour les carnivores) qu'ils transforment.
- Les végétaux, pour grandir, fabriquent leur propre matière vivante grâce à l'énergie du soleil et au dioxyde de carbone au

cours d'une réaction que l'on appelle **la photosynthèse**.

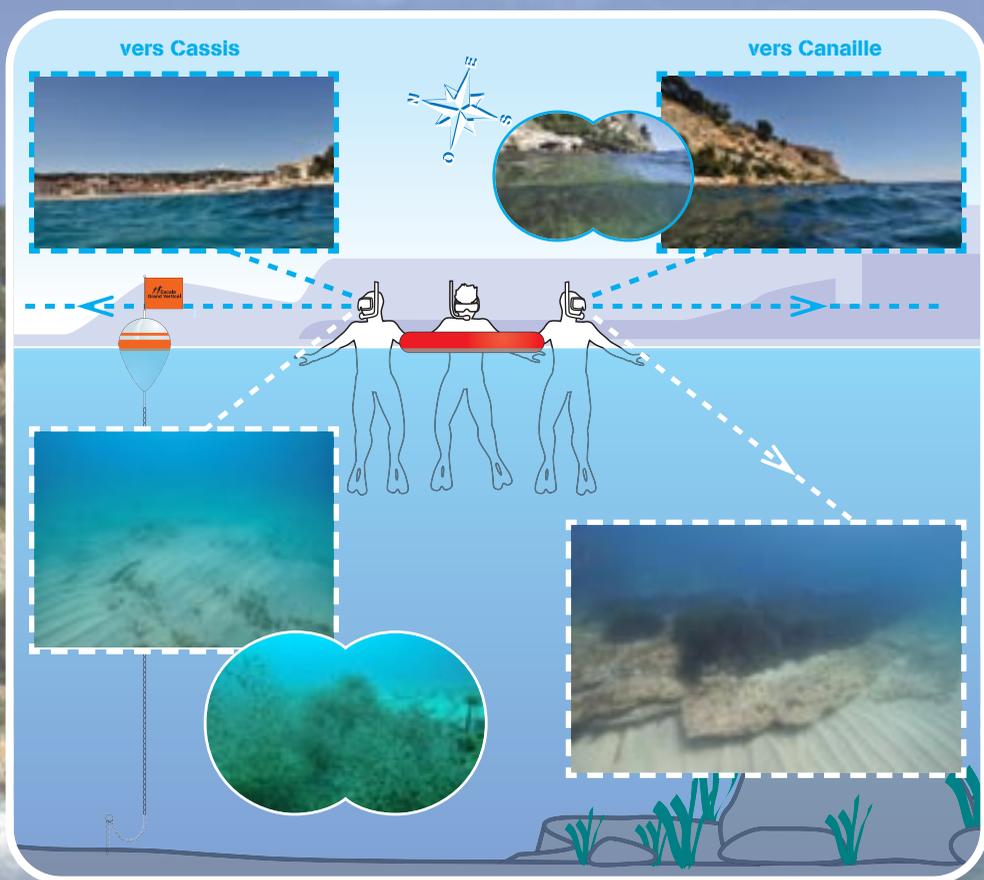
Si les grandes étapes de la vie sont communes à l'ensemble des cycles, il y a de nombreuses différences dans leur durée, de quelques jours pour certaines espèces à plusieurs siècles pour d'autres (notamment chez certains végétaux), mais également dans la qualité et la quantité des besoins.

À la surface du globe, il existe donc un lien étroit entre la disponibilité de ces différentes ressources et la répartition des êtres vivants.

**Le Sentier sous marin de Cassis vous propose des situations actives vous permettant de comprendre ces liens. Bonne découverte !**



\*Aérobies : organismes qui utilisent l'oxygène pour produire leur énergie.



## Le saviez-vous ?

Le littoral est le seul lieu au sein duquel nos sens peuvent percevoir le lien qui existe entre l'air, la terre et la mer ; trois espaces qui nous semblent souvent indépendants et dont les fonctionnements sont pourtant intimement liés.

■ Existe-t-il un lien entre les paysages terrestres et les paysages marins qui les prolongent ?

■ Quel(s) élément(s) facilement observables indiquent que le fond de sable est en mouvement ?

## Le niveau de la mer n'a pas toujours été celui que l'on connaît aujourd'hui.

La grotte Cosquer\*, habitée au Paléolithique, et dont l'entrée est à plusieurs dizaines de mètres sous la mer aujourd'hui, en témoigne. Il n'est donc pas étonnant de remarquer, lorsque l'on met un masque, que les reliefs paysagers que l'on observe sur terre se prolongent sous l'eau. La colonisation des reliefs sous-marins devient évidemment très différente.



Prolongement du relief rocheux sous la surface.

## Savez-vous que le niveau d'altitude zéro est mesuré au niveau de la mer ?

Tout élément appartenant à l'atmosphère ou à la croûte terrestre, extrait par l'action du gel, du vent ou de l'eau, rejoindra un jour le niveau le plus bas, c'est-à-dire la mer ! Une fois dans l'eau, il sera transformé et/ou déplacé par les vagues et les courants. Ce brassage des masses d'eau est un élément extrêmement important du fonctionnement des mers et des océans. Ces mouvements sont mis en évidence par les marques bien visibles que vous avez observées sur les fonds de sable.

Feuilles et particules en suspension, déplacées par les courants



## On appelle "bassin versant" l'ensemble du territoire dont les eaux convergent vers un même endroit, pour arriver ensuite jusqu'à la côte.

Les eaux de pluies, les rivières et les fleuves jouent un rôle dominant dans ces déplacements depuis la terre jusqu'à la mer. Le vent y participe aussi pour les particules les plus fines, c'est le "transport atmosphérique". Les éléments déplacés sont principalement d'origine naturelle, mais également des pollutions ou des déchets. L'ensemble des activités humaines, qu'elles soient industrielles ou ménagères, utilisent des produits ou des matières qui vont être libérées, déplacées et arriver jusqu'à la mer. La préservation de la Méditerranée dépend donc en grande partie de nos comportements, en bord de mer et dans nos gestes au quotidien, car nous habitons tous sur un bassin versant !

### Notre conseil

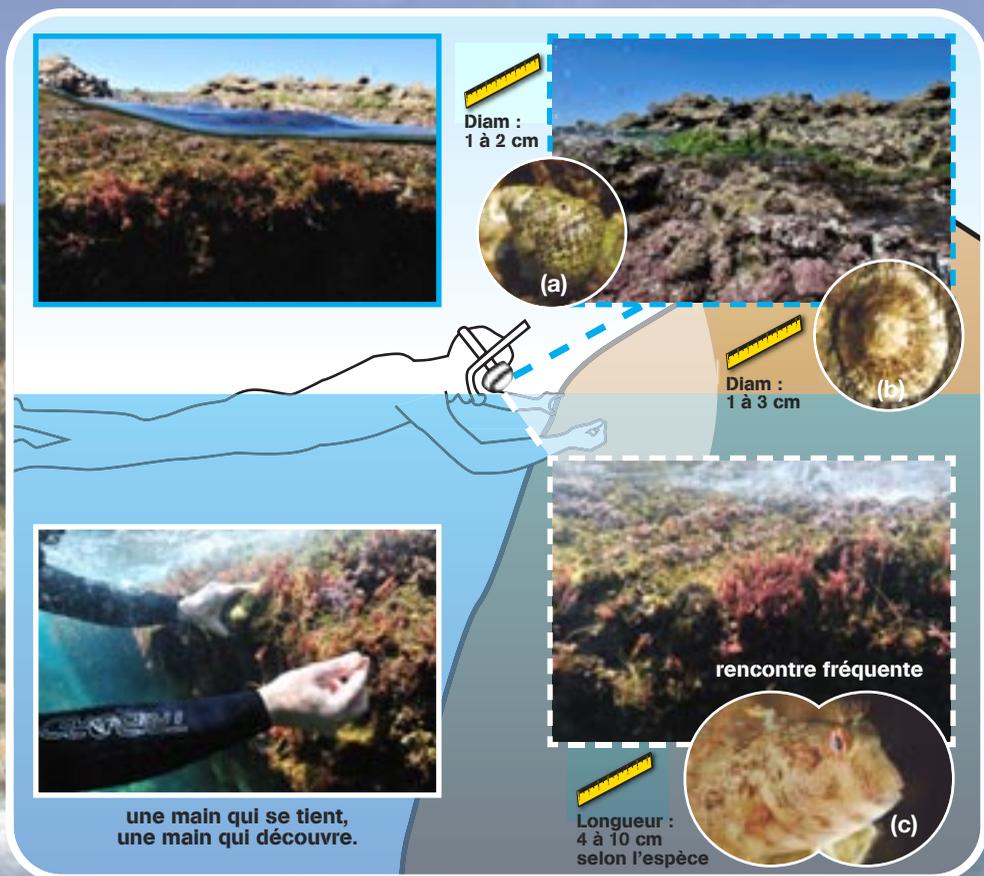
Choisir des produits d'entretien d'origine végétale. Les produits labellisés apportent certaines garanties environnementales.

Ecolabels\*\* :

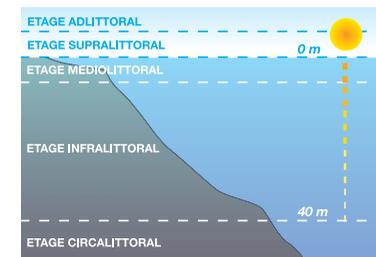


\*Cosquer : inventeur en 1991 d'une grotte immergée, habitée il y a 27 000 ans, située dans les falaises de Cassis.

\*\*Ecolabels : pour en savoir plus : [www.ecocert.fr](http://www.ecocert.fr), [www.eco-label.com](http://www.eco-label.com)



**D'usage, on "découpe" le littoral en plusieurs "étages" définis en fonction de critères qui les caractérisent, parmi lesquels la luminosité, la salinité ou l'amplitude des températures.**



Les différents étages littoraux

Vous avez réalisé l'Escale Tactile dans l'étage médio-littoral qui correspond à la zone de balancement des marées. En Méditerranée, cet espace est très réduit ; il correspond à la zone pouvant être soit sous l'eau soit au-dessus. Il subit des variations de températures brutales de plusieurs dizaines de degrés lorsqu'une roche longtemps ensoleillée est subitement recouverte par l'eau !

Les espèces qui y vivent sont en capacité d'alterner des moments passés sous l'eau et au dessus. Parmi les espèces fixées régulièrement rencontrées, on trouve des mollusques comme la gibule (a) ou la patelle (b).

Tous ont la capacité de faire une petite réserve d'eau qui leur permettra de respirer mais également de "transpirer" durant toute la période où ils seront hors de l'eau.

De nombreuses algues affectionnent également cet espace toujours brassé :

- certaines sont calcifiées, leur découverte tactile s'apparente à de la roche (d),
- d'autres laissent une sensation tactile qui serait plus glissante,
- d'autres encore seraient plutôt rugueuses au toucher comme cette algue rouge (e).



Lithophyllum sp.



Corralina elongata.

### Notre conseil

**Pour la mise à l'eau, choisir une plage de sable ou de galet pour éviter le piétinement des roches.**

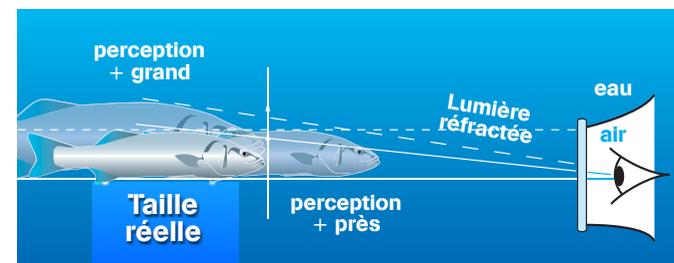
L'ensemble de cette vie fixée animale ou végétale s'étage sur cet espace de façon très organisée et donne cet aspect très caractéristique au regard et au toucher. Des espèces mobiles, comme les blénies (c) ou les crabes, sont des habitants réguliers de cet espace. Vous les avez sûrement croisés.

## Le saviez-vous ?

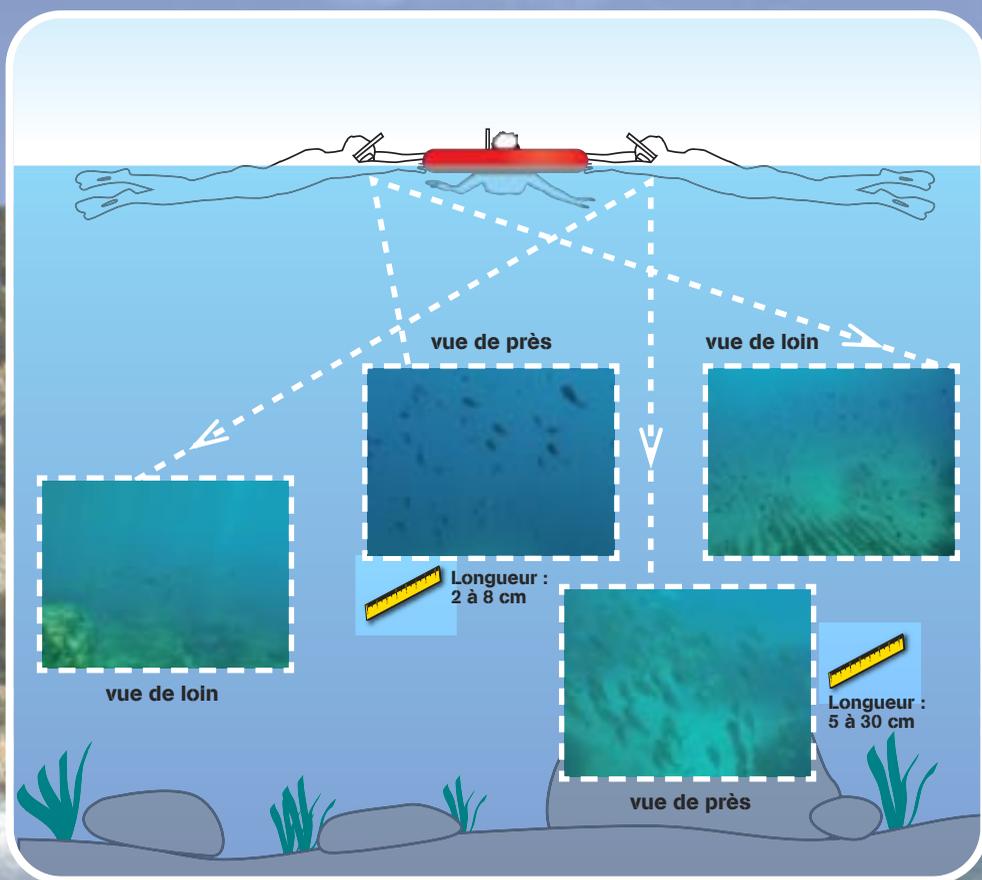
On considère que c'est dans la zone régulièrement mouillée par les vagues que commence la vie marine. Au dessus, les conditions de vie sont particulièrement difficiles : peu d'eau, beaucoup de sel, de soleil. Cela limite considérablement l'installation d'espèces vivantes.

■ La partie sèche de la roche et la partie mouillée se ressemblent-elles ? Au regard ? Au toucher ?

■ Quelle différence étonnante remarque-t-on lorsque l'on regarde avec le masque au dessus de l'eau et sous l'eau ?



On appelle réfraction la déviation subie par un rayon lumineux qui passe d'un milieu à un autre. Au travers d'un masque, la lumière traverse successivement l'air, le verre puis l'eau, ce qui modifie notre perception des objets qui apparaissent plus gros et plus près qu'ils ne sont en réalité.



## Le saviez-vous ?

Pour se protéger, de nombreux animaux fuient ou se cachent lorsqu'on avance vers eux ou que l'on fait du bruit.

Si on limite leur dérangement en restant immobile et bien en surface, certains reprennent leur "activité" et peuvent être observés de plus près !

■ Lorsque des groupes de poissons sont dérangés, leur mouvement vous paraît-il désorganisé ?

■ Pourquoi observe-t-on plus facilement les animaux qui vivent en groupe ?



Les comportements de l'ensemble des êtres vivants sont organisés autour de 3 préoccupations élémentaires qui sont :

- Répondre aux besoins de base pour vivre (boire, manger, respirer...),
- se protéger, au niveau de l'individu ou du groupe,
- se reproduire et assurer ainsi la pérennité de l'espèce.

Les stratégies développées pour répondre à ces préoccupations prennent des formes extrêmement variées. Chaque être vivant rencontré lors de votre activité, animal ou végétal, mobile ou fixé, est en capacité de remplir ces trois fonctions, sans quoi, son espèce aurait disparue !

La fuite est une stratégie de protection très répandue. L'individu fuit pour rejoindre un abri et se cacher, ou simplement pour maintenir une certaine distance entre lui et ce qui a occasionné son dérangement. Les sons et les ondes se propagent beaucoup mieux et beaucoup plus vite dans l'eau que dans l'air. **C'est pourquoi l'attitude de l'observateur aquatique est prédominante.**

Avancer vers un poisson, s'agiter, faire du bruit, est souvent perçu comme une agression pour le sujet observé qui risque de s'enfuir.

Une situation d'**attente immobile** permet aux animaux cachés ou distants de s'habituer à la présence d'un observateur, de reprendre une activité, parfois même de se rapprocher, ce qui va faciliter leur observation.

Sur la plupart des poissons, on peut distinguer : des yeux, une bouche, des narines, et une **ligne latérale**. On observe cette ligne brisée qui va de la tête à la queue et qui longe l'arrête centrale de chaque côté du poisson. Cet outil sensoriel particulièrement efficace permet de sentir les vibrations et les déplacements d'eau.

Ainsi, les poissons perçoivent la direction, la vitesse et la distance de leurs voisins mais également de tout mouvement autour d'eux. C'est ce sixième sens qui permet à un banc de poissons de réagir comme un seul être vivant !



### Notre conseil

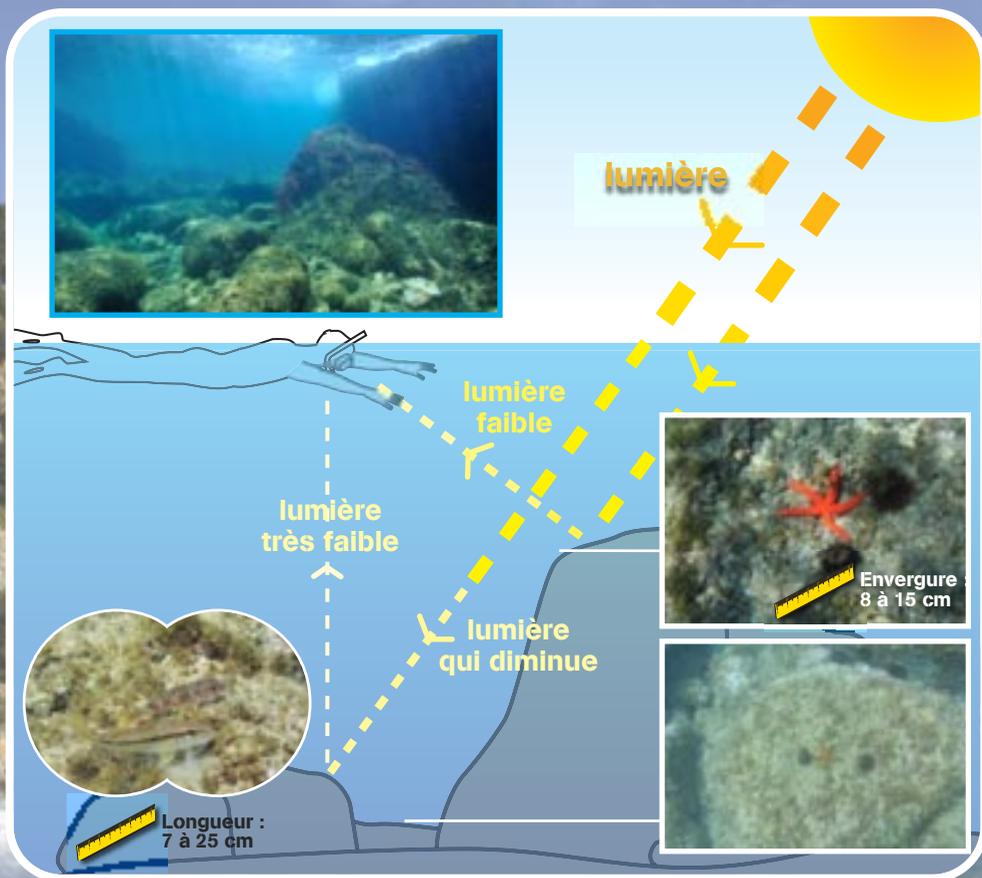
Observer les animaux sans les toucher, en gardant suffisamment de distance pour éviter de les déranger.



Loup en Méditerranée.



La vie en groupe, ou "en banc" pour les poissons, présente certains avantages. Un prédateur attaquera toujours le moins rapide, ou le poisson blessé, pour améliorer ses chances de capture. Mais dans l'eau, parfois, les reflets d'un banc de poisson, ou son déplacement d'eau, pourront faire penser qu'il ne s'agit pas de petits poissons mais d'un seul gros ! L'attaque d'un prédateur pourra alors être évitée...



## Le saviez-vous ?

La lumière qui pénètre sous la surface est peu à peu "retenue" par l'eau et les particules. Elle disparaît progressivement avec la profondeur. C'est la quantité de lumière qu'un objet reflète et qui arrive jusqu'à nos yeux qui permet de voir la couleur.

■ La lumière a-t-elle un rôle important pour les êtres vivants ?

■ Pourquoi les espèces de Méditerranée nous apparaissent-elles avec peu de couleurs vives ?



Sous l'eau, dans la zone que l'on observe, les roches sont couvertes de vie ! Tous les éléments essentiels sont présents pour que la vie s'y développe.

Grâce à l'énergie lumineuse du soleil, les végétaux utilisent l'eau, les sels minéraux et les gaz, pour les transformer en nourriture, ce qui leur permet de grandir. C'est au cours de la réaction que l'on appelle **photosynthèse**, que les végétaux transforment des éléments sans vie (eau, gaz, lumière, minéraux) en matière vivante tout en libérant de l'oxygène. Seuls les végétaux sont capables de réaliser cette transformation.

**Ainsi, les premiers mètres sous la surface, aux abords de la côte, sont l'espace le plus riche et le plus diversifié de tout le milieu marin.**

Ce constat ne saute pas forcément aux yeux pour plusieurs raisons :

- Dans l'eau, avec un masque, l'horizon ne va pas plus loin que quelques mètres,
- les êtres vivants, souvent, ne se voient pas, car ils fuient ou se cachent.
- la richesse de ce milieu ne nous éclabousse pas les yeux de ses couleurs...

Pour voir la couleur, il faut beaucoup de lumière. En Méditerranée, avec un masque et depuis la surface, la lumière qui arrive jusqu'à nos yeux nous permet de distinguer les formes, mais pas les couleurs ! Les fonds prennent rapidement un aspect vert qui s'assombrit encore avec la profondeur.

Pourtant, la Méditerranée est une des mers les plus colorées et les plus riches du monde. On y trouve une diversité d'espèces exceptionnelle. Il suffit pour cela souvent d'apprendre à regarder.

**Les premiers mètres sous la surface, aux abords de la côte, sont également l'espace qui reçoit le plus d'agressions :** prélèvement, destruction des habitats, dérangement, apport du bassin versant...

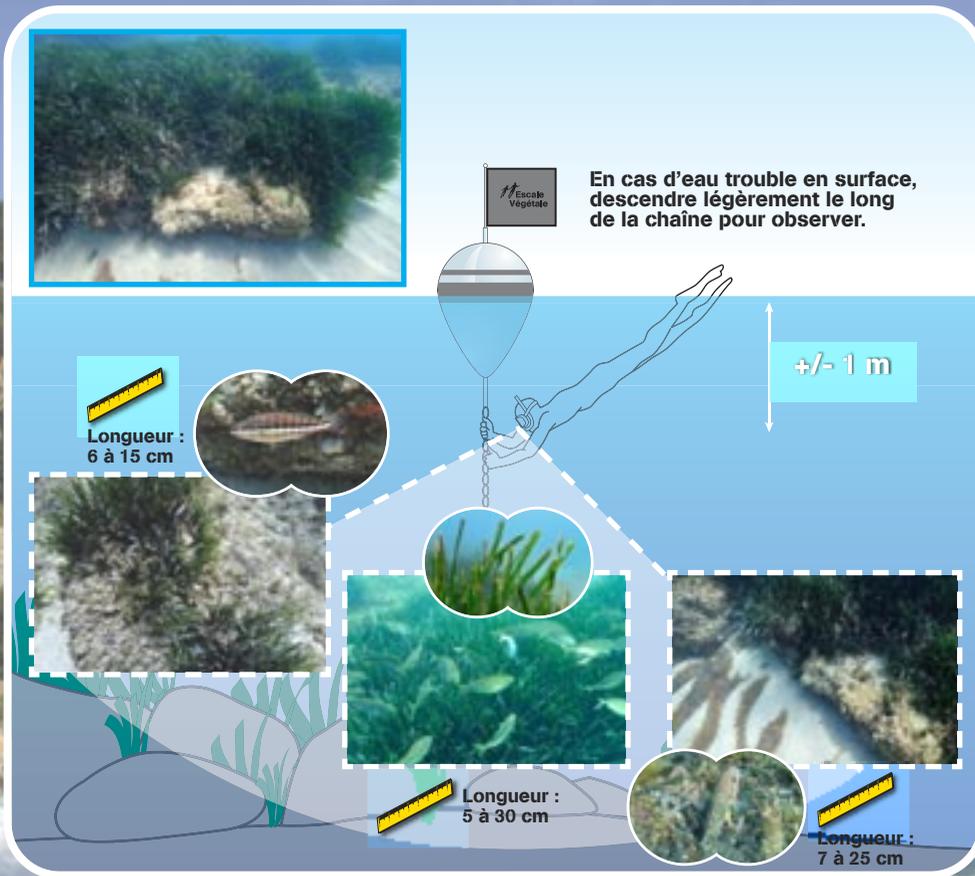
Particules en suspension qui retiennent la lumière.



Plus on s'approche, plus la lumière nous révèle les vraies couleurs.

### Notre conseil

Pour me protéger du soleil, je préfère un vêtement adapté, un lait corporel ou un produit à base végétale. Pour limiter la formation de couches d'huile en surface, je n'utilise pas d'huile solaire synthétique. Elles modifient la pénétration de la lumière et les échanges air eau indispensables aux équilibres écologiques.



## Le saviez-vous ?

Les zones de limites entre les fonds de sable, de roche et de végétaux marins, sont des espaces d'observations privilégiés.

Les animaux qui vivent près du fond circulent d'un lieu à l'autre pour y trouver leur nourriture ou se cacher.

■ Les poissons qui vivent près du fond ont-ils la même couleur que ceux que l'on voit nager plus près de la surface ?

■ Pour une espèce, quel lien existe-t-il entre sa couleur et son milieu de vie ?



Si nous savons tous que les végétaux sont importants parce qu'ils fabriquent de l'oxygène, ils ont aussi d'autres rôles essentiels comme celui d'être à la base de l'alimentation dans toutes les chaînes alimentaires.

En mer, proche de la surface, la lumière permet à de nombreuses espèces végétales de se développer. Au large, lorsque la lumière ne parvient pas jusqu'au fond, les algues flottent, elles font partie du plancton. C'est le plancton végétal ou "phytoplancton" qui est la base alimentaire pour les espèces animales qui vivent en pleine eau, comme les anchois, sardines, thons et baleines. Plus près du bord, lorsque la lumière touche le fond, c'est le royaume des espèces végétales fixées, algues et plantes, qui recouvrent les fonds.

Les comportements liés à la survie sont une préoccupation instinctive et permanente des êtres vivants. Il se résume très bien par la formule "manger sans être mangé". Pour ce faire, chaque espèce évolue dans un environnement adapté aux stratégies qu'elle a développées. La couleur est souvent un élément essentiel de la survie. Pour beaucoup d'espèces, moins elles sont visibles, moins elles prennent de risques. Les poissons qui vivent plutôt en pleine eau sont sombres dessus, gris de côté et clairs dessous, pour disparaître à quelques mètres de distance dans la couche d'eau. Ceux qui vivent près du fond ont la couleur de l'habitat dans lequel ils trouvent refuge.



Crinilabres au nid.

### Notre conseil

Se comporter avec autant d'attention dans un espace qui paraît riche que dans un milieu où nos yeux ne voient rien. Même les déserts sont habités !



Serran à l'abri dans la Posidonie.



La Posidonie est une plante marine particulièrement importante, c'est un des écosystèmes\* majeurs de Méditerranée. Elle constitue de grandes étendues qui servent d'habitat pour de nombreuses espèces qui y trouvent nourriture, refuge, lieux de ponte. Comme ses cousines terrestres, elle possède des racines, produit des fleurs et des fruits et perd régulièrement une partie de ses feuilles. Comme dans une forêt, ces feuilles mortes, que l'on trouve sur le fond, constituent une nouvelle réserve de nourriture pour de petits organismes qui la décomposent. Déplacée par les vagues et les courants, une partie de ces feuilles formeront une "banquette" de protection sur les plages. Une autre partie sera déplacée vers les zones plus profondes, là où il n'y a plus de lumière, et servira de nourriture aux chaînes alimentaires des grands fonds. Pour ces raisons, la Posidonie est une espèce protégée\*\*.

\*Écosystème : désigne de façon générale les interactions établies entre l'ensemble des êtres vivants (biocénose) ainsi que leur relations avec leur environnement (biotope).

\*\* Pour en savoir plus : cap sur la Posidonie [www.reseamer.org/telechargement.php](http://www.reseamer.org/telechargement.php)

## ET SI JE DÉTENAIS UNE PARTIE DE LA SOLUTION ?

Le contenu de ce livret a pour ambition d'organiser vos idées autour de connaissances que vous avez certainement déjà.



En proposant une lecture simplifiée des grands principes de fonctionnement du vivant et des océans, notre ambition est de resituer la place de l'Homme dans son environnement et le rôle qu'il doit y jouer. L'important n'est pas de savoir qui cause le plus de tort à l'état de santé de notre environnement. Par ses choix quotidiens, chaque citoyen porte une petite part de responsabilité, mais aussi et surtout, une part de la solution... Qui imagine en voyant la mer que ce ne sont que des gouttes d'eau ?

Pour ce qui concerne les sujets abordés dans ce livret, nous vous invitons ici à faire le point sur les gestes que vous réalisez déjà, et ceux que vous seriez prêt à améliorer pour prendre une part active dans la préservation de la Méditerranée. Chaque geste compte.

### Dans ma pratique de la mer :

- |  | jamais                   | parfois                  | toujours                 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ■ J'observe les animaux sans les toucher, surtout si je ne les connais pas. _____                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Je reste à distance raisonnable pour éviter de déranger les espèces mobiles. _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Je choisis une plage de sable ou de galet lors de la mise à l'eau. _____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Je préfère un vêtement adapté, un lait corporel ou un produit à base végétale, pour me protéger du soleil. _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Je fais autant attention dans un espace riche que dans un milieu où je ne vois rien de vivant. _____             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Je me renseigne et je respecte les règles inhérentes à mon usage. _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Je ramène mes déchets et je les trie. _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### Dans la vie de tous les jours :

- |  |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ■ J'utilise des produits d'entretien d'origine végétale. _____                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ J'utilise des produits labellisés qui apportent certaines garanties environnementales. _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Je choisis des produits avec peu d'emballage. _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Placez ici une photo de votre expérience

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Date de mon activité : \_\_\_\_\_

**Vous souhaitez participer à l'amélioration de cette démarche, contactez-nous ou laissez-nous vos coordonnées à :**  
cpie.cp@atelierbleu.fr

### Je m'engage

J'améliore ce que je fais déjà et/ou j'adopte un nouveau geste.

Je m'engage à : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pour sensibiliser mes proches à la préservation de la Méditerranée, je m'engage à :

- Parler de l'expérience que j'ai vécue
- Lire mon livret personnel d'activité avec des proches

Signature



### Contacts utiles

[www.atelierbleu.fr](http://www.atelierbleu.fr)  
[www.ecocert.fr](http://www.ecocert.fr) /  
[www.eco-label.com](http://www.eco-label.com)  
[www.reseaumer.org](http://www.reseaumer.org)  
[www.ecogestes.com](http://www.ecogestes.com)  
[www.infeaumer.org](http://www.infeaumer.org)  
[www.mertoussolidaires.org](http://www.mertoussolidaires.org)  
[www.reseaumer.org](http://www.reseaumer.org)