

UCPa

NAVIGUER  
RESPONSABLE



LES BONNES PRATIQUES

À BORD ET À TERRE

# SOMMAIRE

---

INTRODUCTION .....	Page 1
LES BONS GESTES .....	Page 2
PORTIONS PRÉCONISÉES .....	Page 7
RÉDUIRE L'IMPACT .....	Page 8
AVITAILLEMENT RESPONSABLE .....	Page 10



L'UCPA Croisière s'engage à diminuer l'impact environnemental de ses séjours, tout en préservant le confort et la qualité de vie à bord.

Ce guide est un document consultable par tout l'équipage. Il vous permettra de vous orienter dans l'exécution des bonnes pratiques.

L'application de ces quelques indications favorise le respect de l'environnement et inscrit ainsi notre pratique dans une démarche encore plus responsable !



# LE 0 DÉCHET LORS DE L'AVITAILLEMENT

LE MEILLEUR DÉCHET EST CELUI QU'ON NE PRODUIT PAS OU QU'ON N'ACHÈTE PAS. ANTICIPEZ !

- Faites **les courses en vrac avec les contenants du bateau**, de l'équipage (riz, semoule, fruits et légumes dans des bocaux et des sacs en tissu).
- Privilégiez **les emballages simples et en grands formats** (yaourts, compotes, fromages en format familial, bidon d'eau plutôt que bouteilles individuelles).
- Optez pour des **produits avec peu ou pas d'emballage**. Privilégiez les matériaux durables comme le verre (100% recyclable), les conserves ou les emballages en carton.
- **Triez vos déchets** : "Ce qui vient de la terre, retourne à la terre, ce qui vient de la mer, retourne à la mer".
- **Évitez les produits jetables à usage unique** (vaisselle, lingettes, éponges) et privilégiez des alternatives durables, réparables ou rechargeables.



# À BORD DU BATEAU

- Compactez **vos déchets recyclables** et **stockez-les** sous le four !
- Pensez à **remplir vos bouteilles d'eau** plutôt que d'en changer.
- Séparez **les déchets organiques des emballages recyclables**, et prenez garde aux «pertes» dues au vent ou aux mouvements du bateau !
- **Ramassez les déchets flottants** quand c'est possible, tout en restant vigilant pour votre sécurité.
- **Un cendrier fermé**, c'est indispensable pour les mégots à bord !
- Pour limiter le **gaspillage alimentaire**, pensez à cuisiner avec des recettes anti-gaspi.



# LA GESTION DE L'EAU À BORD

## À VOS GOURDES !

### L'EAU À BORD

- Assurez vous que les réservoirs d'eau sont bien remplis. Le plein doit être fait sur le continent, et évitez autant que possible sur les îles.

### LES BONBONNES

- Privilégiez l'achat de bonbonnes de 5 litres avec bouchon pour faciliter le remplissage. Comptez une bonbonne par stagiaire et par semaine. Elles peuvent rester à bord pour le prochain équipage.

### LA VAISSELLE

- Lavez à l'eau de mer, puis rincez à l'eau douce avec modération.

### LA DOUCHE

- Privilégiez les douches lors des escales au port, car les réserves d'eau douce à bord sont limitées. Utilisez des produits compatibles avec l'eau de mer.

### LE NETTOYAGE DU PONT

- Limitez le nettoyage du pont au strict nécessaire. En saison estivale, il est souvent interdit par arrêté préfectoral.

### LE REJET DES EAUX NOIRES

- Le rejet des eaux noires est strictement interdit. Videz les cuves uniquement dans les zones autorisées. Consultez les informations et réglementations locales.





## AVANT DE PARTIR EN MER

- Retirez un maximum d'emballages avant d'embarquer.
- Conservez les produits en vrac dans des boîtes hermétiques, à l'abri de l'humidité.



## DE RETOUR AU PORT

Déposez vos déchets triés dans les points d'apport volontaires prévus à cet effet : verre, ordures ménagères et papiers.



## D'UN SÉJOUR À L'AUTRE

Transmettez les produits restants en notant leur date d'achat et/ou d'ouverture, pour éviter le gaspillage.

## PORTIONS PRÉCONISÉES

- Prévoyez un repas "anti-gaspi" à base de restes : videz les placards sans rien jeter.
- Adaptez les portions si un gros apéro est prévu, évitez les surplus inutiles.
- Le pudding de pain perdu est un super combattant du mal de mer !
- Faites bouillir l'eau en quantité adaptée, avec un couvercle : simple geste pour économiser énergie et eau.
- Pensez aux recettes "One Pot" où tout cuit en même temps.
- Ce qui vient de la terre retourne à la terre, ce qui vient de la mer retourne à la mer !

Exemple de quantité cru par personne	
Riz (semoule, boulgour, quinoa...)	50/60 g
Pâtes	100/120 g
Pommes de terre	250 g
Fruits et légumes	5 portions de fruits et légumes par jour (1 portion = 80/100 gr)
Légumineuses (lentilles, pois cassés, pois chiches...)	50/70 g
Viande et poisson	120/150 g



# NOTRE ENGAGEMENT BAS CARBONE



- Avant le séjour : Encourager les voyageurs à privilégier les transports en commun et le covoiturage pour se rendre au port de départ.



- Pendant le séjour : Proposer des activités de plein air, entre les treks, les randonnées, et la pratique de la voile.



- L'hébergement : Limiter l'impact sur l'empreinte carbone puisque les nuits se font à bord du bateau.



- La restauration : Privilégier les produits locaux et les circuits courts pour les pique-niques et les repas.



# OÙ FAIRE SON AVITAILLEMENT DANS LE MORBIHAN ?

## LORIENT

### MAGASIN FINISTERESTES 29

- **1 bis, rue de l'industrie**

Ouvert le lundi de 17:00 à 19:00; du mardi au vendredi de 09:30 à 19:00; le samedi de 09:30 à 12:30 et fermé le dimanche. Paniers fruits/légumes de saison, produits locaux

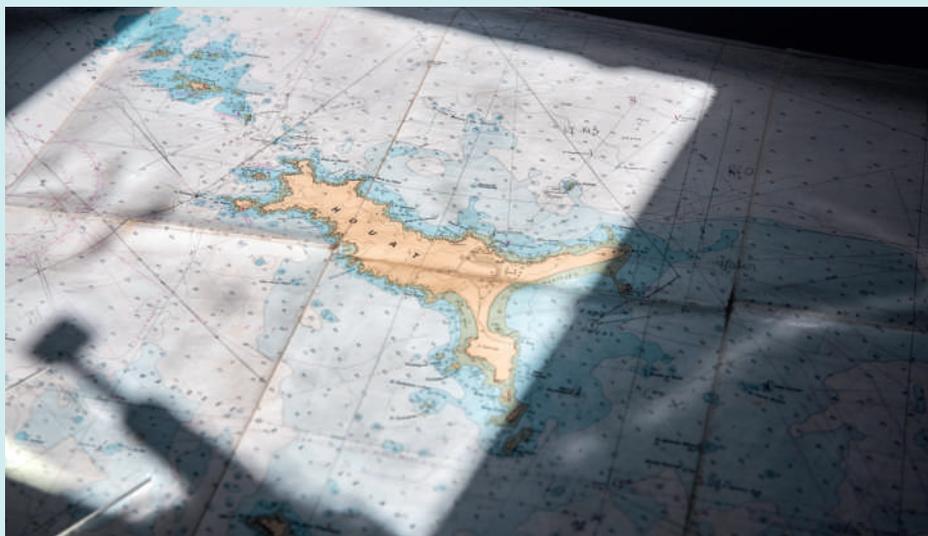
### LES BOCAUX D'ABORD

- **56, rue Monistrol**

Du lundi au vendredi de 10:00 à 19:00 et fermé le samedi et le dimanche. Produits locaux et bio, en vrac

### LECLERC/INTERMARCHÉ

- Rayon vrac



## LES MARCHÉS LOCAUX DANS LE MORBIHAN

### LUNDI MATIN

**Concarneau :** Les Halles  
**La Trinité-sur-Mer :** Cours des Quais (Halle aux poissons)

### MARDI MATIN

**Belle-Île-en-Mer :** Le Palais  
**Concarneau :** Les Halles  
**La Trinité-sur-Mer :** Place du Voulien et Cours des Quais (Halle aux poissons)  
**Lorient :** Halles de Merville

### MERCREDI MATIN

**Belle-Île-en-Mer :** Le Palais et Locmaria  
**Concarneau :** Les Halles  
**La Trinité-sur-Mer :** Cours des Quais (Halle aux poissons)  
**Lorient :** Halles de Merville  
**Quiberon :** Port Haliguen (De mi juin à mi septembre)

### JEUDI MATIN

**Belle-Île-en-Mer :** Le Palais  
**Concarneau :** Les Halles  
**La Trinité-sur-Mer :** Cours des Quais (Halle aux poissons)  
**Lorient :** Halles de Merville

### VENDREDI MATIN

**Belle-Île-en-Mer :** Le Palais  
**Concarneau :** Les Halles  
**La Trinité-sur-Mer :** Cours des Quais (Halle aux poissons)  
**Locmiquélic :** Grande Rue  
**Lorient :** Halles de Merville

### SAMEDI MATIN

**Belle-Île-en-Mer :** Le Palais  
**Concarneau :** Les Halles  
**Port-Louis :** Place du Marché, Grande Rue, rue de la Marine  
**La Trinité-sur-Mer :** Cours des Quais (Halles aux poissons)  
**Lorient :** Halles de Merville

### DIMANCHE MATIN

**Belle-Île-en-Mer :** Le Palais et Bangor  
**Concarneau :** Les Halles  
**La Trinité-sur-Mer :** Cours des Quais (Halle aux poissons)  
**Lorient :** Halles de Merville



# OÙ FAIRE SON AVITAILLEMENT DANS LE VAR ?

## TOULON

### LA VIE CLAIRE

- **6 Rue Henri Seillon**  
Ouvert du lundi au samedi de 08:30 à 19:00 et le dimanche de 09:00 à 13:00

### NATURALIA

- **115 cr Lafayette**  
Ouvert du lundi au samedi de 09:00 à 20:00 et le dimanche de 09:00 à 12:45

## LES MARCHÉS LOCAUX DANS LE VAR

### LUNDI MATIN

**Bandol :** Place de la liberté  
**Cavaire-sur-Mer :**  
Port (marché aux poissons)  
**La Ciotat :** Port Vieux  
(marché aux poissons)

### MARDI MATIN

**Bandol :** Place de la Liberté et Quai principal  
**Cavaire-sur-Mer :** Place Jean Moulin et Port (marché aux poissons)  
**Hyères :** Avenue Gambetta  
**La Ciotat :** Place Evariste Gras et Port Vieux (marché aux poissons)  
**Le Pradet :** Place de l'office de tourisme

**Saint-Tropez :** Place des Lices  
**Six-Fours-les-Plages :**  
Place Gabriel Péri  
**Toulon :** Cours Lafayette, Place Bazeilles et Place Martin Bidouré

### MERCREDI MATIN

**Bandol :** Place de la Liberté  
**Cavaire-sur-Mer :** Place Jean Moulin et Port (marché aux poissons)  
**Hyères :** Place Daviddi  
**La Ciotat :** Port Vieux (marché aux poissons)  
**Saint-Mandrier-sur-Mer :** Pin Rolland  
**Sanary-sur-Mer :** Port et Allée d'Estienne d'Orves  
**Toulon :** Cours Lafayette, Place Bazeilles et Place Martin Bidouré



### JEUDI MATIN

**Bandol :** Place de la Liberté  
**Cavaire-sur-Mer :**  
Port (marché aux poissons)  
**La Ciotat :** Port Vieux  
(marché aux poissons)  
**Le Lavandou :** Avenue Vincent Auriol  
**Toulon :** Cours Lafayette, Place Bazeilles et Place Martin Bidouré

### VENDREDI MATIN

**Bandol :** Place de la Liberté  
**Cavaire-sur-Mer :**  
Port (marché aux poissons)  
**La Ciotat :** Port Vieux (marché aux poissons)  
**Le Pradet :** Place de l'Office de Tourisme, Place Armée d'Afrique et Parc Cravéro  
**Toulon :** Cours Lafayette, Place Bazeilles, Place Martin Bidouré et Place Dupuy de Lôme (marché bio)

### SAMEDI MATIN

**Bandol :** Place de la Liberté  
**Cavaire-sur-Mer :** Port (marché aux poissons)  
**Hyères :** Avenue Gambetta  
**La Ciotat :** Port Vieux  
(marché aux poissons) et Quai François Mitterrand (locaux et bio)  
**Saint-Mandrier-sur-Mer :**  
Place des Résistants  
**Saint-Tropez :** Place des Lices  
**Six-Fours-les-Plages :** Place Poilus et avenue Vincent Picareau  
**Toulon :** Cours Lafayette, Place Bazeilles et Place Martin Bidouré

### DIMANCHE MATIN

**Bandol :** Place de la Liberté  
**Cavaire-sur-Mer :** Port (marché aux poissons)  
**Hyères :** Avenue Dr Robin  
**La Ciotat :** Port Vieux  
(marché aux poissons) et Port-Vieux et Promenade Littorale  
**Toulon :** Cours Lafayette, Place Bazeilles et Place Martin Bidouré

