



# Comment préparer une sortie PSM en mer « en toute sécurité »?

Météo / marée / courants

Choix de la zone

Equipement / Sécurité

Réglementation

L'intérêt de la chasse en binôme





# Météo / Marées / Courants

horaires - hauteurs - coefficients

Bienvenue sur [marée.info](http://maree.info) - horaires et coefficients des marées !

Ports | Marées | Mon compte | ?

Sauveteurs en mer, je suis solidaire aidez la SNSM sur [www.snsm.org](http://www.snsm.org)

Choir sa pub

[Calendrier Excel](#)

[Calendrier photo](#)

**Jeudi 07 Décembre 2017** UTC+1 Semaine 49

Lever du soleil : 08h48 Lune gibbeuse décroissante Coucher du soleil : 17h10

48°39' N  
2°29' W

**Erquy** ☆

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
BM		03h46		00h56	1,53m	10,20m	0,85m	2,55m	5,10m
PM	95	09h25	05h39	01h07	11,73m	10,12m	0,84m	2,53m	5,06m
BM		16h12		00h56	1,61m	9,60m	0,80m	2,40m	4,80m
PM	90	21h52	05h40		11,21m				

Date	Heure	Hauteur	Coeff.
Mer. 06	03h01	1,15m	
	08h39	12,12m	104
	15h26	1,17m	
Jeu. 07	21h05	11,75m	100
	03h46	1,53m	
	09h25	11,73m	95
Ven. 08	16h12	1,61m	
	21h52	11,21m	90
	04h31	2,12m	
Sam. 09	10h11	11,12m	84
	16h59	2,25m	
	22h41	10,51m	77
Dim. 10	05h19	2,84m	
	11h01	10,39m	71
	17h50	2,96m	
Lun. 11	23h35	9,79m	65
	06h13	3,53m	
	11h57	9,69m	60
Mar. 12	18h49	3,57m	
	00h37	9,22m	55
	07h17	4,03m	
Jeu. 13	13h04	9,21m	53
	19h56	3,91m	
	01h50	8,98m	52
Ven. 14	08h27	4,18m	
	14h19	9,09m	52
	21h06	3,92m	

Prévisions météo NOAA/GRIB GFS du 06/12/2017 - 13h Options

	22	1	4	7	10	13	16	19	22
Nébulosité	74%	87%	100%	97%	82%	90%	82%	89%	78%
Pluie	0.01	0.3	0.23	0.15	0.09	0.59	-	-	0.05
Temp.	8°C	9°C	11°C	13°C	14°C	12°C	10°C	9°C	9°C
Pression	1026 -	1023 -	1019 -	1016 -	1013 -	1014 +	1016 +	1018 +	1019 +
Vent	SSO 5B	SSO 5B	SSO 6B	SSO 5B	SO 5B	ONO 6B	NO 5B	ONO 4B	ONO 5B
Direction	198°	197°	203°	213°	219°	299°	313°	299°	298°
Vitesse	17,6 kts	19,8 kts	22,4 kts	19,7 kts	19,1 kts	21,9 kts	16,3 kts	15,1 kts	17,8 kts
Rafale	27,4 kts	31 kts	35 kts	33 kts	32 kts	30,0 kts	22,4 kts	23,1 kts	26,7 kts

Hauteur (m) vs Heures

Toulouse ATHÈNES

115,25€\*

Réservez

\*prix ttc, soumis à conditions

AGEEAN



# Météo / Marées / Courants

Meteociel.fr
Observations, Prévisions, Modèles  
En temps réel

Prévisions météo gratuites et précises à 3 jours pour la ville Erquy

**Gagnez  
2000€/An**

Les compagnies d'électricité cachent aux Français qu'ils pourraient ne rien payer

Prévisions mer vagues et houle à 10 jours pour Erquy ( 22430 )

Mode : Simple | Neige avancé | Haute altitude | Orage avancé | Tendances 10 jours || Diagramme Ens. GFS

Réactualisé à 16:59

Jour	Heure	Temp.	Temps	Vent (km/h)			Vagues		Houle		Vagues dues au vent				
				dir.	moy.	raf.	Haut. (m)	Période (s)	Dir. (°)	Haut. (m)	Période (s)	Dir. (°)	Haut. (m)	Période (s)	Dir. (°)
Mer 06	16:00	9.7	☀	↗	25	35	0.6	3.5	↗	0.2	10.4	→	0.6	3.5	↗
	19:00	8.1	☀	↗	30	45	0.7	3.6	↗	0.2	10.3	→	0.7	3.6	↗
	22:00	8.6	☁	↗	35	50	0.9	3.9	↗	0.2	8.6	→	0.9	3.9	↗
Jeu 07	01:00	9.6	☁	↗	35	60	1.2	4.3	↗	0.3	9.2	→	1.1	4.3	↗
	04:00	11.6	☁	↗	45	65	1.4	4.7	↗	0.4	10.6	→	1.3	4.7	↗
	07:00	13.6	☁	↗	35	60	1.4	4.9	↗	0.2	13.1	→	1.4	4.9	↗
	10:00	14.2	☁	↗	35	60	1.5	5	↗	0.3	13.1	→	1.4	5	↗
	13:00	12.4	☁	↘	40	55	1.8	5.7	↘	0.4	3.8	↗	1.7	5.5	→
	16:00	10.8	☁	↘	30	40	1.7	5.7	↘	0.2	3.9	↗	1.7	5.7	↘
	19:00	9.7	☁	↘	30	40	1.6	9	↘	0.2	13.9	→	1.6	9	↘
	22:00	9.4	☁	↘	35	50	1.7	6.8	↘	0.1	3.8	↗	1.7	7	↘
	01:00	8.7	☁	↘	40	55	2	7.5	↘				2	7.5	↘
	04:00	7.9	☁	↘	45	60	2.3	8.2	↘				2.3	8.2	↘
	07:00	7.5	☁	↘	45	60	2.3	8.5	↘				2.3	8.5	↘



# Météo / Marées / Courants

**MÉTÉO FRANCE** Météo et climat

ACCUEIL | FRANCE | MONTAGNE | PLAGES | MARINE

Prévisions côtières | Prévisions sécurité expertisées | Bulletins expertisés | Cartes de prévisions | Carte

Accueil > Marine > Prévisions côtières > Prévisions port Erquy

VIGILANCE MÉTÉO  
**Phénomènes dangereux**

► [Viaicules](#) ► [Bison futé](#)

Marine

Port, zone côtière...

**08 99 71 08 08** Plaisanciers, votre bulletin Rivage par téléphone rédigé par un expert météo proche de vous

08 99 71 08 08 Service 2,99 € / appel + prix appel

## PRÉVISIONS SUR ERQUY

Prévisions actualisées à 20h31

Latitude : 48.654335 Longitude : -2.48

	jeu 7				ven 8				sam 9		
	0h	6h	12h	18h	0h	6h	12h	18h	0h	6h	12h
Vent à 10m											
Direction	▲	◀	▶	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Vitesse (nœuds)	5	5SO	5SO	5NO	5NO	5NO	5NO	5NO	5NO	5NO	5NO
Echelle Beaufort	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Mer totale											
Hauteur significative (m)	0.8	1.0	1.0	1.3	2.0	2.3	2.3	2.1	1.9	1.5	1.7
État de la mer	Peu agitée	Peu agitée	Peu agitée	Peu agitée	Agitée	Agitée	Agitée	Agitée	Agitée	Agitée	Agitée
Hauteur max. sur 6h (m)	1.4	1.7	1.7	2.3	3.5	4.2	4.3	4.2	3.4	2.7	3.0
Mer du vent											
Hauteur significative (m)	0.8	1.0	0.9	1.2	2.0	2.3	2.2	2.1	1.8	1.4	1.6
Houle											
Direction	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Hauteur significative (m)	0.1	0.2	0.4	0.4	0.3	0.2	0.2	0.2	0.6	0.5	0.2
Période (s)	10	10	10	13	13	13	13	12	9	9	10



Pléneuf VAL André  
Escale en Bretagne


9° Webcam Horaires des marées

Découvrir la ville Découvrir le littoral Mairie pratique


Accueil / Webcams

## WEBCAMS

Cliquer sur la photo pour visualiser la webcam du port



Cliquer sur la photo pour visualiser la webcam de la plage



← Secondaire

# Météo / Marées / Courants

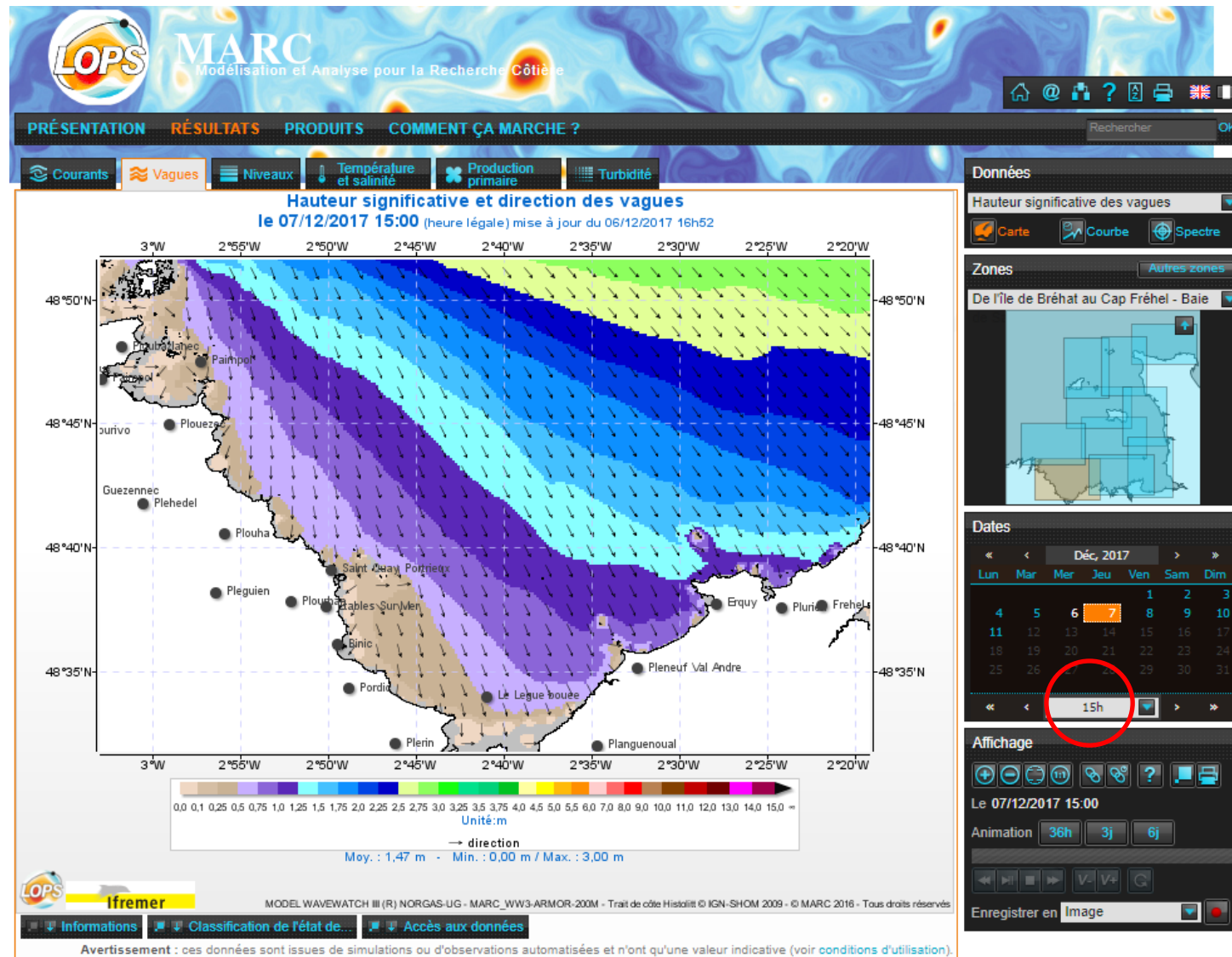


<http://www.pleneuf-val-andre.fr/webcams>

<http://www.ville-erquy.com/webcam/>



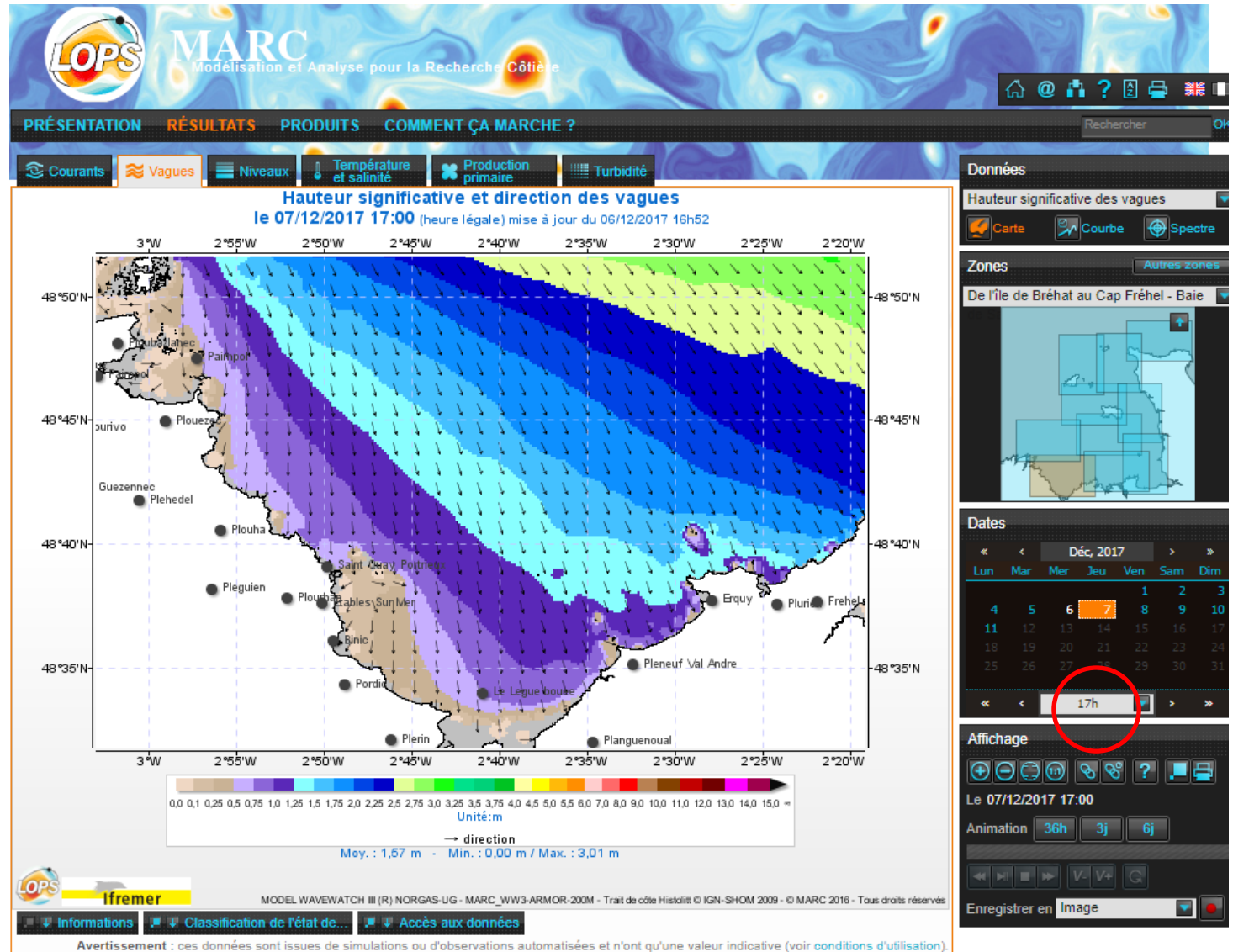
# Météo / Marées / Courants



<https://marc.ifremer.fr/resultats/vagues/>



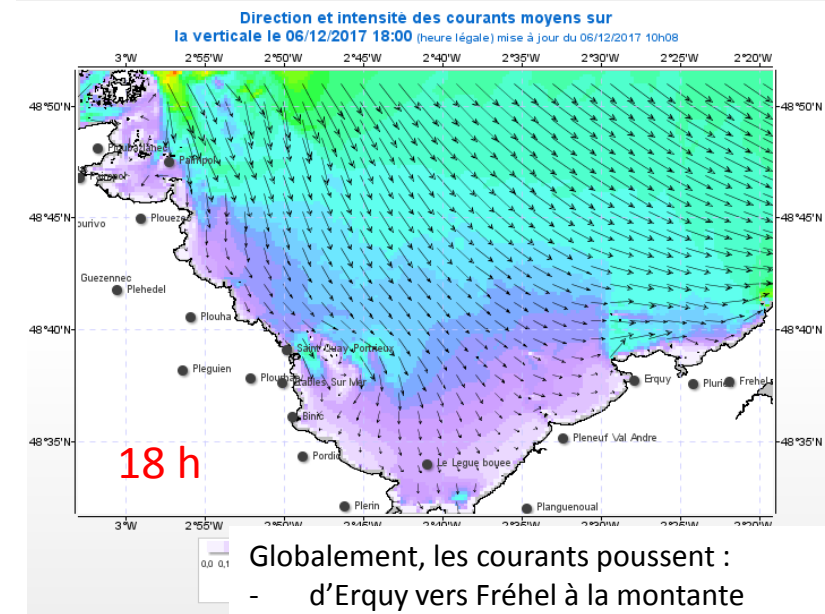
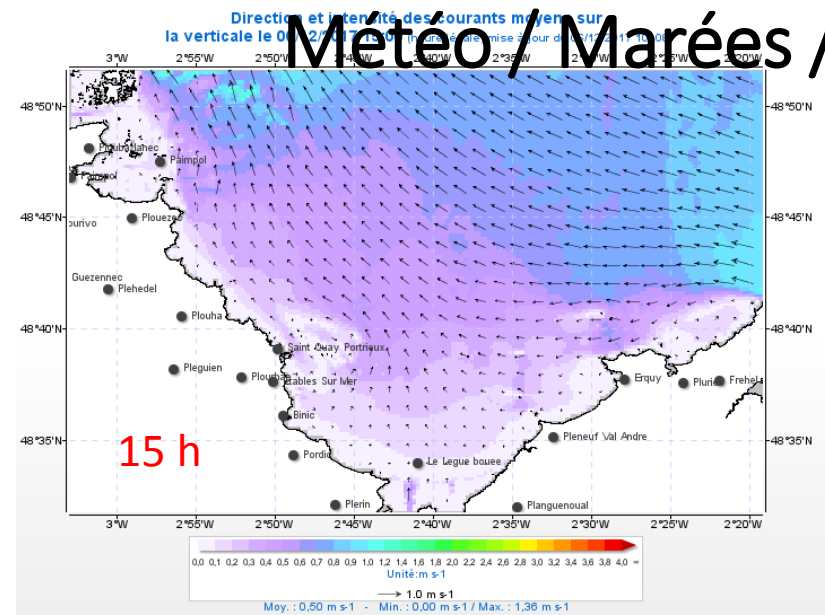
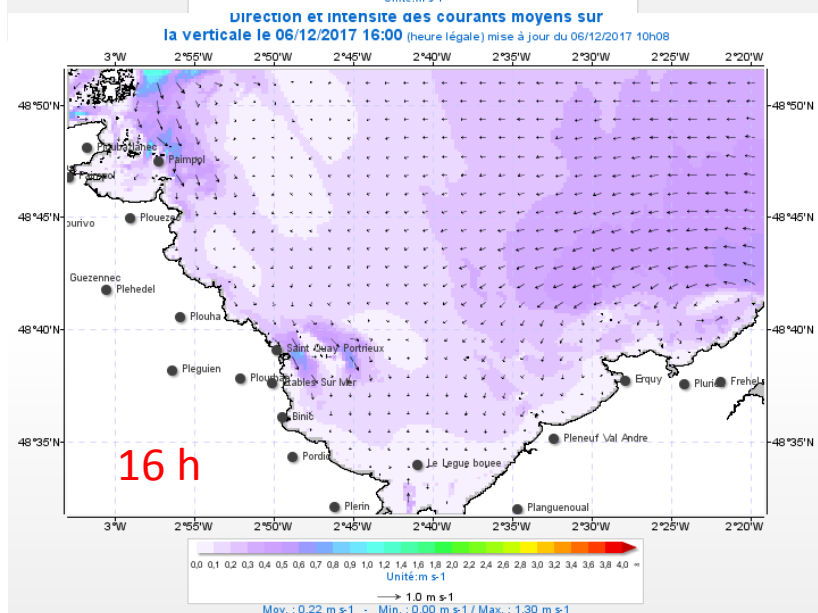
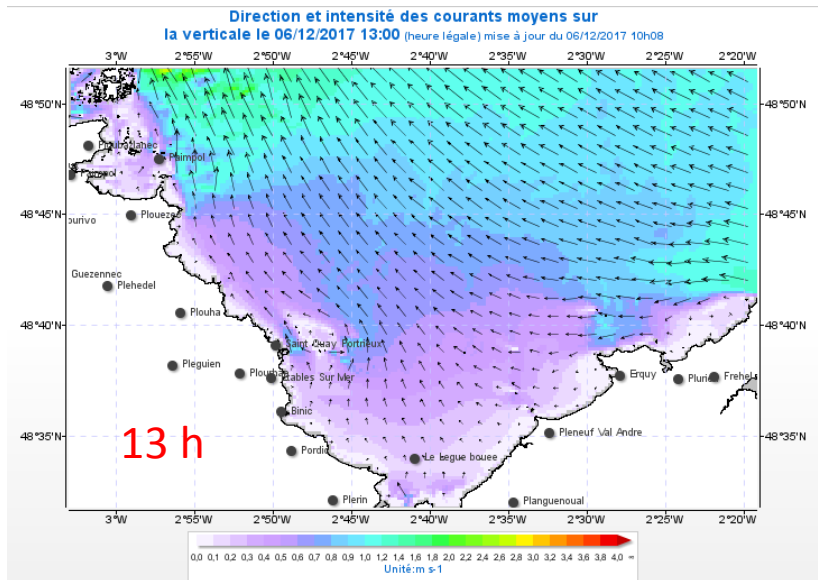
# Météo / Marées / Courants



<https://marc.ifremer.fr/resultats/vagues/>



# Météo / Marées / Courants



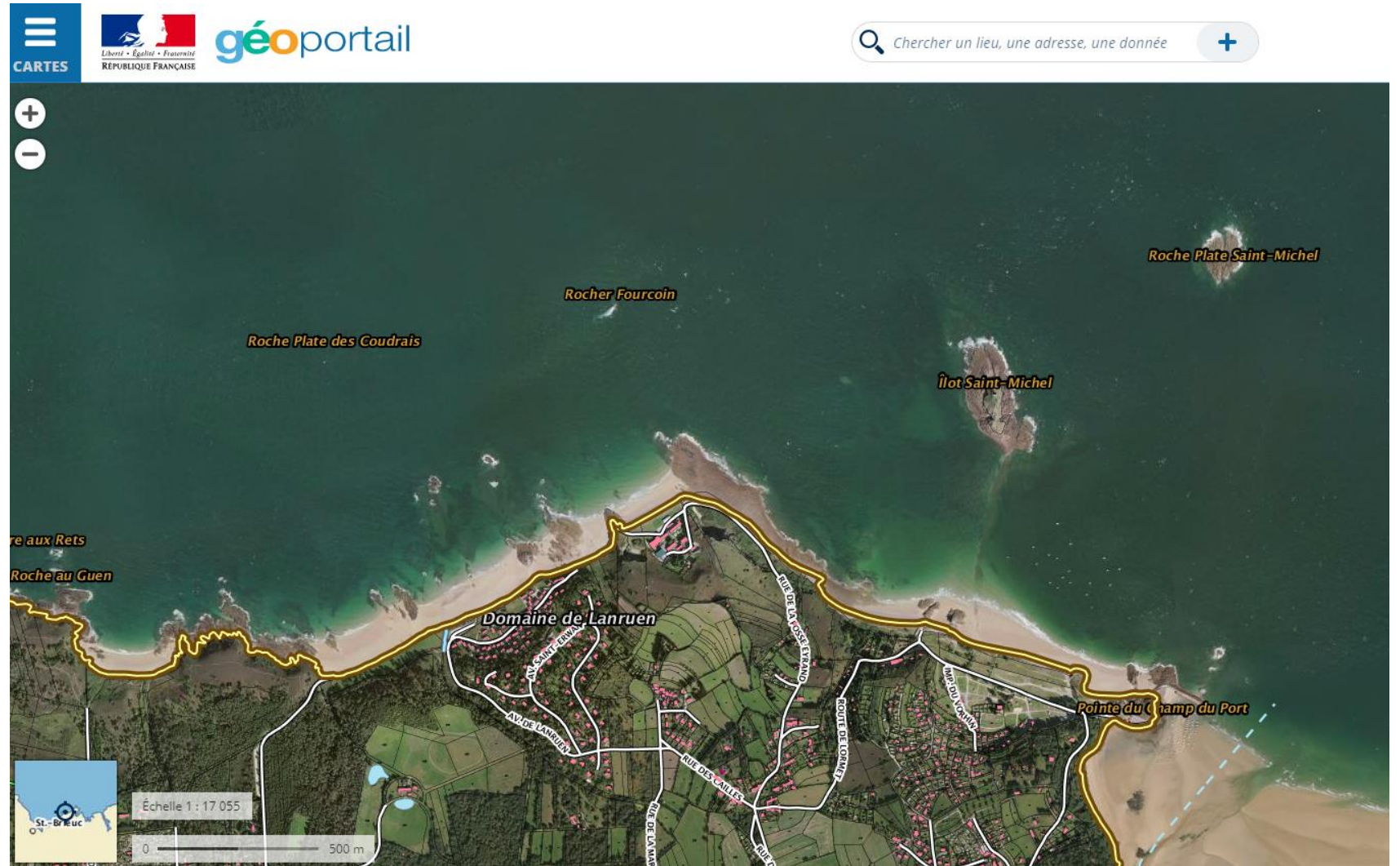
Globalement, les courants poussent :

- d'Erquy vers Fréhel à la montante
- De Fréhel vers Erquy à la descendante

**MAIS attention** il existe des effets de site où cette règle n'est pas vraie  
(par exemple autour de l'îlot Saint-Michel ou sous le Fort Lalatte)



# Météo / Marées / Courants => choix de la zone



<https://marc.ifremer.fr/resultats/courants/>



# Météo / Marées / Courants => choix de la zone

The screenshot displays the 'geoportail' website interface. On the left, there is a navigation menu with sections: 'CARTES' (with a home icon and 'Accueil'), 'Actualités', 'FONDS DE CARTE' (listing 'Photographies aériennes' and 'Parcelles cadastrales'), and 'DONNÉES THÉMATIQUES' (listing categories like Agriculture, Culture et patrimoine, etc.). The main area shows a topographic map of the Saint-Michel area, including 'Basse du Grouen', 'Roche Fourcoïn', 'Ilot Saint-Michel', and 'Roche Plate Saint-Michel'. The map is overlaid with numerous handwritten annotations in pink and blue, including numbers (e.g., 89, 84, 62, 64, 65, 12, 6, 09, 34, 54, 57, 68), symbols (stars, crosses, circles), and lines. A search bar at the top right contains the text 'Chercher un lieu, une adresse, une donnée'. The bottom left of the map shows a 500m scale bar.

<https://www.geoportail.gouv.fr/carte>



## Conseils sécurité

Choisir une zone ou un parcours en fonction :

- De la météo (zone abritée)
- Des courants
- et de la pêche souhaitée bien sûr (coquilles, crustacés, poissons..)

Ne pas hésiter à regarder les forums (avec le recul nécessaire), notamment pour connaître la visibilité du moment, l'état de la mer ou trouver un équipier

Avant de partir prévenir quelqu'un du lieu de la sortie et de l'heure de retour prévue

Ne pas sortir en solo (encore + vrai pour les débutants)

Ne jamais forcer une apnée (temps ou profondeur), même face à un GROS poisson qui ne s'approche pas

Toujours écouter son corps et stopper sa sortie si « on le sent pas »

Privilégier des apnées « soignée » (récup', ventilation, canard, bruits, discrétion) à plus d'apnées

Savoir annuler une sortie si les conditions ne sont pas bonnes (météo, matériel oublié etc...)

Avoir du matériel fiable et adapté

Larguer sa ceinture en cas de difficulté



**Les Centres Régionaux  
Opérationnels  
de Surveillance  
et de  
Sauvetage (CROSS):**

**CROSS GRIS –NEZ:**  
03.21.87.21.87

**CROSS JOBOURG:**  
02.33.52.16.16

**CROSS CORSEN:**  
02.98.89.31.31

**CROSS ETEL:**  
02.97.29.37.29

**CROSS MED :**  
04.94.61.71.10

- **La sécurité** : Joindre le CROSS le plus proche par **le 196 depuis un portable ou le canal 16 en VHF.**
  - Contacter les autorités maritimes compétentes et les informer de la sortie (penser à les prévenir en fin de sortie)
  - Identifier les moyens de communication (VHF, portable, téléphones...)
  - Identifier les secours les plus proches
  - Prendre le matériel de secours (trousse à pharmacie, oxygène...)
  - autres

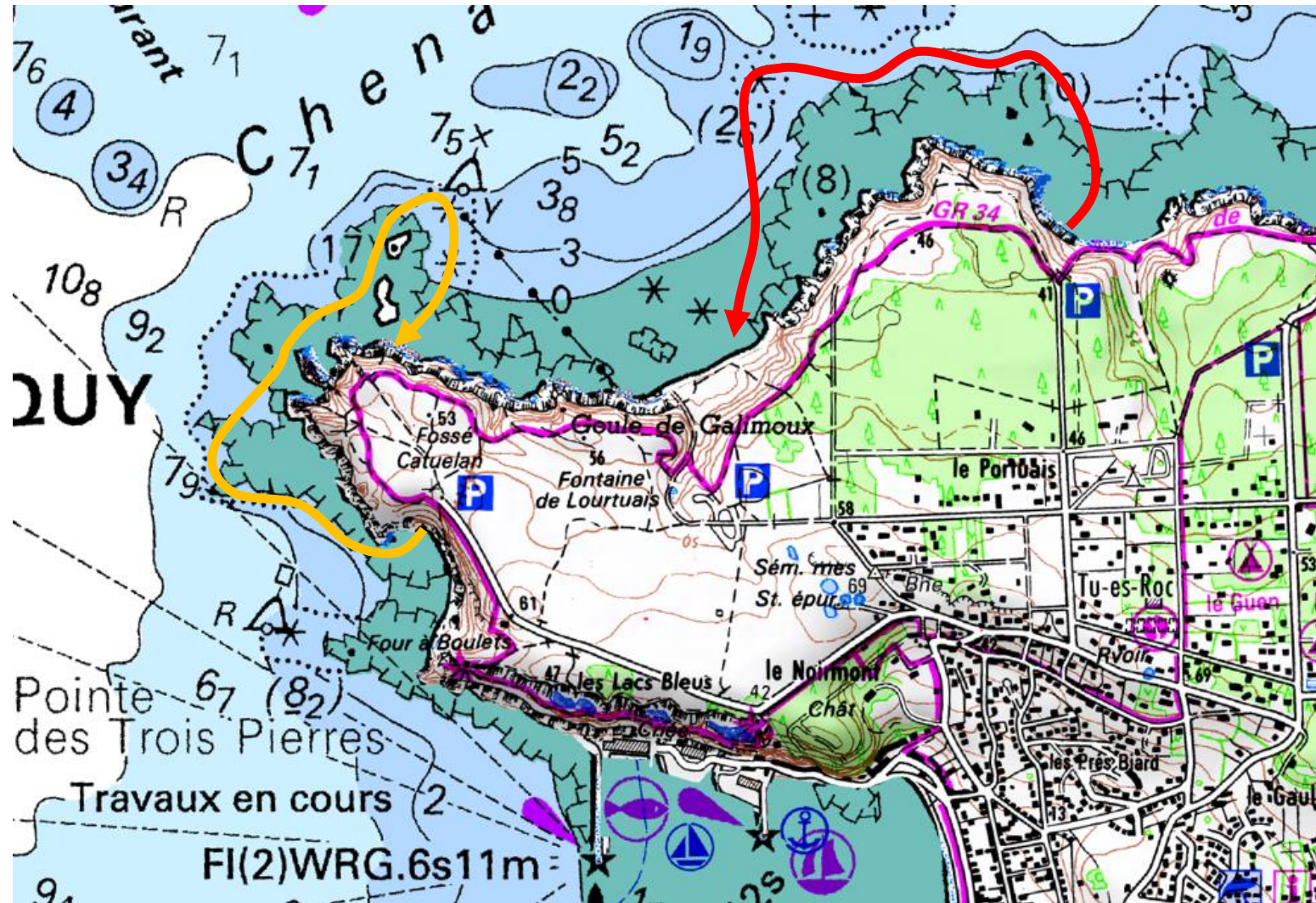


Exemples :

Sortie de 2 à 3 h / départ étale de haute mer (recherche poissons)

Sortie de 2 à 3 h / départ 1 h avant étale de basse mer (recherche homards)

# Météo / Marées / Courants



## Le masque et tuba

- Petit volume
- Adapté à la forme du visage
- Briquet ou dentifrice pour éviter la buée

## La combinaison

- De préférence en « refendu »
- Chaude en hiver ! (7mm ou +)
- Souple et à sa taille en été (5 mm)
- Ne pas oublier l'eau chaude savonneuse

## La ceinture

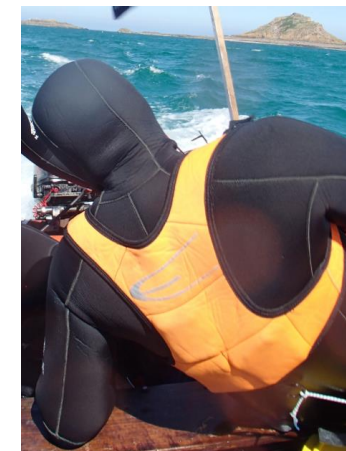
- Poids adapté au plongeur, à l'épaisseur de la combi et à la profondeur de pêche
- Marseillaise dont on ajuste la longueur (couper le surplus)
- Le baudrier soulage les hanches + permet une meilleure visibilité du binôme

## Les palmes

- Doivent être confortables

## L'arbalète

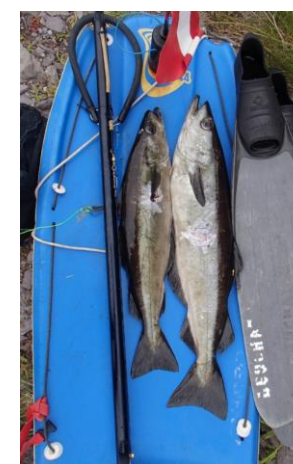
- Adaptée au type de pêche
- Moulinet utile pour ne pas perdre un fusil si flèche enrégée
- Flèche utile pour déloger un homard
- Flèche aiguisée mais avec capuchon pour transport (bout de sandow)
- Un 75cm est le plus polyvalent



## Bouée

- Équipée d'un pavillon haut et visible
- Enrouleur avec fil ni trop long ni trop court ! avec ancre (ou plomb largable)
- Permet d'emmener :
  - licence
  - filet crustacés
  - règle graduée pour mailles
  - fusil de recharge
  - accroche poissons
  - **boisson** (recette magique : 2/3 eau + 1/3 jus raisin + sel) et nourriture (fruits secs / barres céréales)
- Préférer bouée longue à bouée ronde (ressemble trop à un casier)
- **Inscrire son numéro de portable et / ou celui d'une personne à joindre**
  - si on la perd, évite de mobiliser la SNSM pour rien
  - Si accident, permet de lancer les recherches et prévenir les proches
- Préférer une planche (plus de place pour matériel + possibilité de repos)

## Equipement





## Les gants

- Utile pour attraper les crustacés

## La montre

- Surveiller le temps de sa sortie
- Respecter les horaires pour la coquille

## Le couteau

- Indispensable pour se libérer d'un filet (ou parfois du fil de la bouée)
- Aiguisé et non rouillé
- Facilement accessible (bras ou intérieur du mollet)
- Utile pour vider sa pêche en sortant de l'eau

## Les sandalettes en plastique (croc's)

- Evite de trouser ses chaussons en allant sur le spot

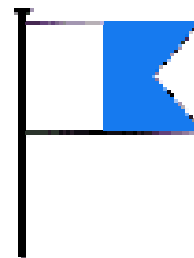
## L'accroche poisson

- De préférence pas à la ceinture

## La licence ou attestation RC

## La signalisation

- Croix de Saint André sur bouée
- Pavillon alpha sur bateau (en plus des bouées)



# Equipement







## Règlementation :

# Règlementation

Code rural de la pêche maritime :

[https://www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do;jsessionid=D03929A41D391071E7CAC1DD4B844775.tpdila21v\\_1?idSectionTA=LEGISCTA000029979371&cidTexte=LEGITEXT000006071367&dateTexte=20150424](https://www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do;jsessionid=D03929A41D391071E7CAC1DD4B844775.tpdila21v_1?idSectionTA=LEGISCTA000029979371&cidTexte=LEGITEXT000006071367&dateTexte=20150424)

La chasse sous-marine est la capture des animaux marins par quelque procédé que ce soit en action de nage ou de plongée. Pour pouvoir pratiquer la chasse sous-marine, il faut :

Article R921- créé par [DÉCRET n°2014-1608 du 26 décembre 2014 - art.](#) : L'exercice de la pêche sous-marine au moyen d'un fusil-harpon est interdit aux personnes âgées de moins de seize ans.

Etre titulaire d'une assurance « responsabilité civile ».

Article R921-91 créé par [DÉCRET n°2014-1608 du 26 décembre 2014 - art.](#) : Toute personne pratiquant la pêche sous-marine de loisir doit signaler sa présence au moyen d'une bouée permettant de repérer sa position, répondant aux prescriptions édictées par arrêté conjoint du ministre chargé des pêches maritimes et de l'aquaculture marine et du ministre chargé de la mer.

Article R921-92 créé par [DÉCRET n°2014-1608 du 26 décembre 2014 - art.](#)

I. - Sont interdits, pour l'exercice de la pêche sous-marine de loisir :

1° L'usage de tout équipement respiratoire, qu'il soit autonome ou non, permettant à une personne immergée de respirer sans revenir à la surface

2° La détention simultanée à bord d'un navire ou embarcation d'un équipement respiratoire ainsi défini et d'une foëne ou d'un appareil spécial pour la pêche sous-marine, sauf dérogation accordée par le préfet

3° Les engins de pêche sous-marine dont la force propulsive développée est empruntée au pouvoir détonant d'un mélange chimique ou à la détente d'un gaz comprimé, sauf si la compression de ce dernier est obtenue par l'action d'un mécanisme manœuvré par le seul utilisateur



4° La détention à bord et l'usage simultanés d'un appareil spécial pour la pêche sous-marine et d'un scooter sous-marin.

II. - Il est interdit aux pêcheurs sous-marins :

1° D'exercer la pêche sous-marine entre les heures légales de coucher et de lever du soleil

2° De s'approcher à moins de 150 mètres des navires ou embarcations en pêche ainsi que des engins de pêche signalés par un balisage apparent

3° De capturer les animaux marins pris dans les engins ou filets placés par d'autres pêcheurs

4° De faire usage, pour la pêche sous-marine, d'un foyer lumineux

5° D'utiliser, pour la capture des crustacés, une foëne ou un appareil spécial pour la pêche sous-marine

6° De tenir chargé hors de l'eau un appareil spécial pour la pêche sous-marine.

### **Devoir du chasseur sous-marin**

Respecter l'environnement et les réglementations. Etre un pêcheur sous marin responsable et éco-responsable.



4° La détention à bord et l'usage simultanés d'un appareil spécial pour la pêche sous-marine et d'un scooter sous-marin.

II. - Il est interdit aux pêcheurs sous-marins :

1° D'exercer la pêche sous-marine entre les heures légales de coucher et de lever du soleil

2° De s'approcher à moins de 150 mètres des navires ou embarcations en pêche ainsi que des engins de pêche signalés par un balisage apparent

3° De capturer les animaux marins pris dans les engins ou filets placés par d'autres pêcheurs

4° De faire usage, pour la pêche sous-marine, d'un foyer lumineux

5° D'utiliser, pour la capture des crustacés, une foëne ou un appareil spécial pour la pêche sous-marine

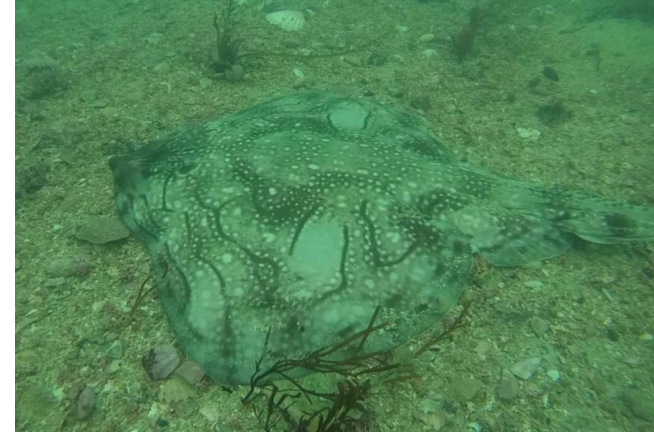
6° De tenir chargé hors de l'eau un appareil spécial pour la pêche sous-marine.

### **Devoir du chasseur sous-marin**

Respecter l'environnement et les réglementations. Etre un pêcheur sous marin responsable et éco-responsable.

## Des espèces interdites à la pêche sous-marine :

- La raie brunette
- Les ormeaux



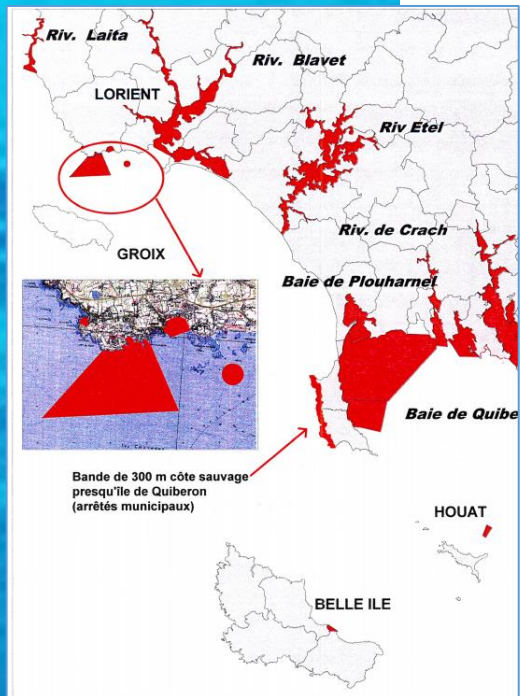
## Des quotas et horaires à respecter :

- 30 CSJ / jours
- Horaires sur <http://www.cotes-darmor.gouv.fr/>
- 6 araignées / jour / pêcheur

## Des zones de pratique interdites

## REGLEMENTATIONS LOCALES

=> Se renseigner avant de partir pêcher



Les services de l'État en Côtes d'Armor

Services de l'État | Politiques publiques | Actualités | Publications | Démarches administratives | Vous êtes

Accueil > Politiques publiques > Mer, navigation, littoral et Pêche > Pêche professionnelle > Pêche à la coquille Saint-Jacques

### Pêche à la coquille Saint-Jacques

Mise à jour le 14/11/2017

La pêche est limitée à 30 coquilles St Jacques par pêcheur et par jour. La taille minimale est fixée à 11 cm.

1- Pêche à la coquille Saint-Jacques en chasse sous-marine

La pêche de loisir à la coquille Saint-Jacques en chasse sous-marine est ouverte aux mêmes dates et horaires que ceux qui sont applicables aux pêcheurs professionnels selon le calendrier et les horaires désignés ci-dessous.

Les zones de pêche dites "option plongée" sur le gisement de Perros-Guirec et zones dites "crépidulées" et "nerput" en baie de Saint-Brieuc sont ouvertes à la pêche à partir du 2 octobre 2017 aux jours et heures suivantes :

Jeudi 2 novembre 2017	09:00 à 14:00
-----------------------	---------------

> Zones différents gisements CSJ - format : PDF - 0.64 Mb

> Zones dites crépidulées CSJ - format : PDF - 0.74 Mb

> Zones plongée sous marine Perros-Guirec - format : PDF - 3.41 Mb

Les zones dites "plongée" du gisement principal sont ouvertes à la pêche à partir du 6 novembre 2017 aux jours et heures suivantes :

Mercredi 15 novembre 2017	10:30 à 12:15 BM
Lundi 20 novembre 2017	13:45 à 15:30 BM

## Des tailles à respecter



Tailles légales pour la pêche de loisir Mer du Nord, Manche, Atlantique, Méditerranée. Arrêté du 29 Janvier 2013 modifiant l'arrêté du 26 octobre 2012 – JO RF n° 45 du 22 Février 2013		
Manche - Atlantique	POISSONS	Méditerranée
Tailles ou poids minimaux	Nom commun	Tailles ou poids minimaux
Pas de taille	BALISTE	Pas de taille
42 cm	BAR COMMUN	30 cm
30 cm	BAR MOUCHETE	
	BECUNE / BARRACUDA	Pas de taille
42 cm	CABILLAUD	
30 cm	CHAPON	30 cm
60 cm	CONGRE	60 cm
Interdit à la pêche sous-marine	CORB	Interdit à la pêche sous-marine
	DENTI	Pas de taille
23 cm	DORADE GRISE	23 cm
23 cm	DORADE ROYALE	23 cm
23 cm	DORADE ROSE / PAGEOT ROSE	33 cm
30 cm	EGLEFIN	
170 cm * LIFL (à baguer)	ESPADON	90 cm *LIFL ou 10 kg de poids vif (à baguer)
2 kg	GERMON	
35 cm	LIEU NOIR	
30 cm	LIEU JAUNE	
20 cm	LIMANDE & CARDINE	
25 cm	LIMANDE SOLE	
50 cm	LOTTE	
45 cm	MAIGRE	45 cm
20 cm	MAQUEREAU	18 cm
	MARBRE	20 cm
27 cm	MERLU & MERLAN	20 cm
	MEROU	Interdit à la pêche sous-marine
30 cm	MOSTELLE	30 cm
30 cm	MULET	Pas de taille
30 cm	ORPHIE	
27 cm	PLIE & CARRELET	
Pas de taille	RAIE	Pas de taille
15 cm	ROUGET	15 cm
25 cm	SAR COMMUN	23 cm
	SAR à MUSEAU POINTU & à TETE NOIRE	18 cm
24 cm	SOLE	24 cm
30 kg ou 115 cm *LIFL (à baguer)	THON ROUGE	30 kg ou 115 cm *LIFL (à baguer)
35 cm	TRUITE DE MER	
30 cm	TURBOT & BARBUE	
Pas de taille	VIEILLE COMMUNE	Pas de taille

CRUSTACES, MOLLUSQUES ET AUTRES ....		
Tailles ou poids minimaux	Nom commun	Tailles ou poids minimaux
12 cm	ARAIGNEE DE MER	
8,7 cm (*LC)	HOMARD	30 cm (*LT)
11 cm (*LC)	LANGOUSTE ROUGE	9 cm (*LC)
14 cm	TOURTEAU (au nord du 48° parallèle nord)	
13 cm	TOURTEAU (au sud du 48° parallèle nord)	
11 cm	COQUILLE SAINT JACQUES	10 cm
Interdit à la pêche sous-marine	ORMEAU	
0,75 kg	POULPE	

LC = longueur du céphalothorax \* LT = longueur totale

Le marquage des captures (espèces en jaune dans le tableau) :

<https://www.legifrance.gouv.fr/eli/arrete/2011/5/17/AGRM1107007A/jo>



# La pêche en binôme

## La sécurité...

- Chasser avec un binôme de son niveau (être capable d'aller le chercher au fond)
- Surveiller son binôme sous l'eau :
  - Si possible le garder en « visuel », (souvent difficile selon visi et profondeur)
  - Venir à sa rencontre si syndromes inquiétants (Temps trop long, largage de bulles, mouvements desordonnés...)
  - Venir à sa rencontre selon signe prévu entre les binômes en cas de remontée « limite »
- Surveiller son binôme après émergence :
  - Regard vitreux
  - Troubles du langage
  - Lèvres violacées...
- Connaître les gestes à faire en cas de pépin (largage ceinture, bouche à nez...) => RIFA PSM



# La pêche en binôme

## La sécurité... mais pas seulement

- Apprentissage via son binôme (technique, spots..)
- Le temps d'apnée du binôme = temps de récup' (évite d'enchaîner les apnées trop rapidement)
- Discussion en surface = préparation à ce qui nous attend au fond (biotope, poissons...) et approche en conséquence
- Motivation supplémentaire si binôme voit du poisson
- Un moment partagé entre amis



# La pêche en binôme

## La pratique

- 1 bouée par personne
  - ⇒ Elles peuvent être attachées ensemble, celui en surface les garde en main
- Privilégier baudrier fluo ou marquage fluo **sous** les palmes
- 1 fusil pour 2
  - ⇒ Garantie que les binômes restent en ... binôme !
  - ⇒ À chaque apnée on troque les bouées contre le fusil
- On part à 2 on rentre à 2





## Les techniques

-Il va de soi que la technique n'a que peu de sens sans une certaine préparation :

Une condition physique minimale

Une maîtrise correcte de la nage avec palmes, du canard et de la compensation

Une connaissance du matériel

Un niveau d'apnée en rapport avec ses ambitions.

Une connaissance du milieu et de la réglementation générale et locale en vigueur.

-Les techniques de base de la pêche sous-marine se divisent en quatre formes d'approche des poissons :

# Les techniques



➤ **La pêche à trou** : Le principe va être d'explorer les anfractuosités de la roche pour y débusquer le poisson.

Astuce : aborder le trou par le dessus (tête en bas), la pointe du fusil dans l'axe de la vue

➤ **L'agachon** : L'agachon (affût en provençal) est une technique permettant de faire venir le poisson à soi en jouant sur sa curiosité ou son appétit.

Astuce : Dos au courant (le poisson remonte souvent le courant), plaqué au sol, immobile

➤ **La coulée** : Admettons que la visibilité le permette, la coulée consiste à descendre à la verticale d'un poisson afin de s'en approcher à proximité de tir.

Astuce : Aller pêcher en Méditerranée

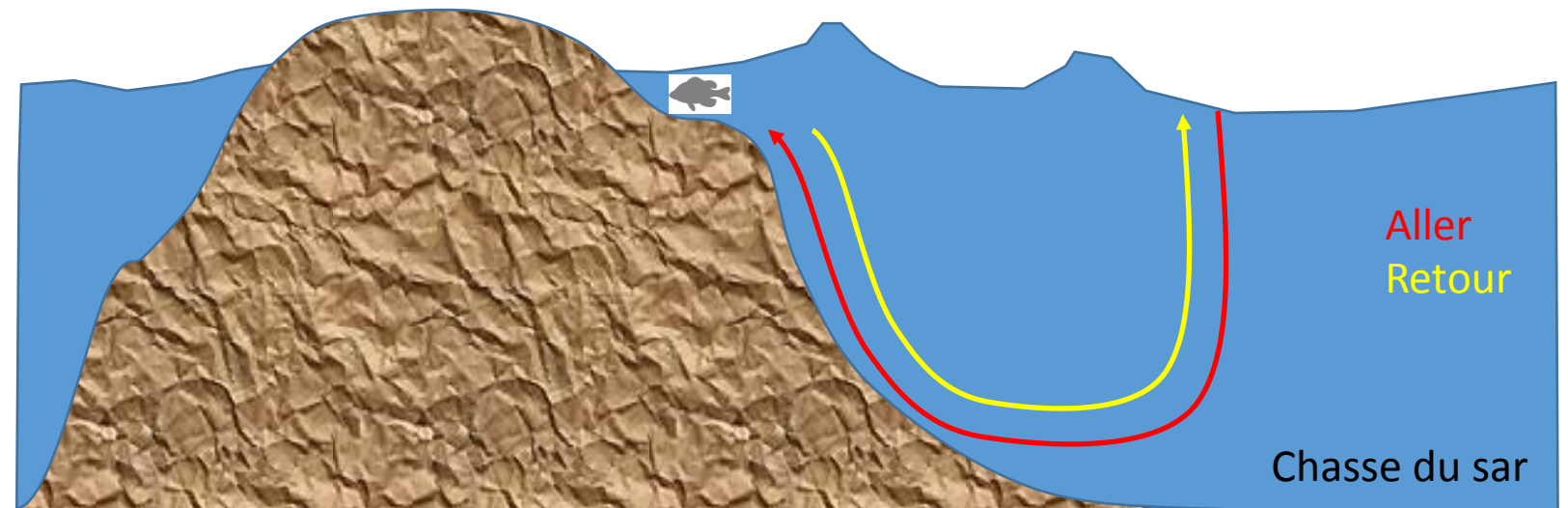
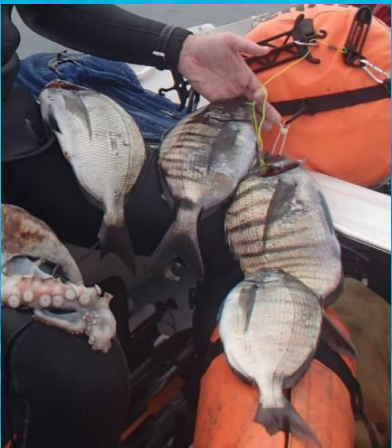
➤ **La technique dite de " l'indienne "** : Cette technique consiste à rechercher et surprendre le poisson, afin de le tirer avant même qu'il ait repéré le pêcheur sous-marin.

Astuce : raser les tombants

➤ **Et de nombreuses variantes :**

➤ **La technique dite de " l'agachindienne » ou « l'indiachon "** : Cette technique consiste à alterner indiennes et agachons,

➤ **l'approche d'une roche à sars :**





# Club Rêves d'apnée



- Accueil
  - Agenda
  - Le club
  - ADHERER AU CLUB
  - L'actualité du club
  - Le forum de discussion du club
  - La pêche sous-marine**
  - Le tir sur cible subaquatique
  - L'apnée libre
  - La faune et la flore
  - Secourisme
  - La mer
  - Les vidéos du club
  - Liens
- Espace privé

## La réglementation et la sécurité

la formation

Stages et examens

Les vidéos PSM

Galerie photo PSM



Club Rêves d'apnée  
Centre Aquatique Communautaire  
22400 - Lamballe  
02.96.50.13.80

## Campagne de prévention pour la sécurité en mer réalisée par le CIBPL

**Préparez votre sortie**

- 1. Ne partez pas tout seul.
- 2. Vérifiez les courants et la météo sur la zone.
- 3. Prévenez un proche de votre sortie et de vos horaires.
- 4. Informez-vous sur la réglementation en vigueur.

**Consultez un médecin\***

- 1. Si vous prenez des médicaments tous les jours ou si vous avez eu des problèmes de santé.
- 2. Si vous avez ressenti des sensations anormales à l'effort ou au cours d'une sortie de pêche sous-marine: essoufflement anormal, douleurs dans la poitrine, douleurs aux oreilles ou aux yeux, palpitations, toux...

**Ayez un équipement adapté**

- 1. Une combinaison ajustée pour vous protéger du froid mais pas trop serrée pour ne pas gêner la respiration.
- 2. Pas de surfstage: il faut palmer un peu pour descendre de quelques mètres, afin de remonter ensuite sans effort.
- 3. De l'eau et une collation dans votre bouche si vous prévoyez une sortie de plus d'une heure.

\*Le plaisir est un médicament: plongez ou ne sport  
© CIBPL-FFESSM 2017 - Réalisé par les commissions Médicale et Prévention et Pêche sous-marine

PDF [depliant-peche2017-bd.pdf](#)  
Document Adobe Acrobat 1.2 MB

# Le blog Reves d'Apnée



## LE GUIDE



du PÊCHEUR SOUS-MARIN

Édition du 6 février 2013



MERCI DE VOTRE ATTENTION  
A BIENTÔT SOUS L'EAU !!!

