

# FORMATION

## DES PRATIQUANTS

La Pêche Sous-Marine Niveau 2

---



Réalisé par M. M. AUBIN MEF2 PSM – janvier 2016

D'après le REFERENTIEL (Pratiquants) Édition du 31 mars 2013  
(<http://peche.ffessm.fr/index.php/formations/guide-de-la-peche-sous-marine>)

# SOMMAIRE

---

Organisation générale de la formation des pratiquants	Page 1
Adhésion au club	Page 2
Connaitre l'anatomie de l'oreille	Page 3
Connaitre la ventilation	Page 5
Pratiquer un moyen de compensation	Page 6
L'alimentation	Page 9
S'adapter à la vision immergée	Page 10
Connaitre la prévention des accidents physiologiques	Page 11
Choisir un vêtement adapté à sa pratique	Page 12
Choisir son matériel	Page 13
Connaître le principe d'Archimède	Page 21
Reconnaître la vie sous-marine	Page 22
Connaître la mer et ses dangers	Page 25
Etre initié au palmage en immersion	Page 26
Participer à des entraînements piscine	Page 27
Connaître les éléments nécessaires pour une sortie en mer	Page 28
Être informé de l'usage des cartes marines	Page 30

Comment contacter le CROSS	Page 32
Savoir repérer les éléments météo	Page 34
Connaître et appliquer les consignes de sécurité	Page 35
La réanimation	Page 36
Connaître une ou deux techniques de PSM	Page 39
Connaître le nettoyage des prises	Page 41
S'initier à la protection du milieu	Page 42
Connaître et respecter la réglementation	Page 43
Signer la charte du PSM éco-responsable	Page 44
Participer à la vie du Club	Page 45
Sortir en mer	Page 46

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **ORGANISATION GENERALE DE LA FORMATION**

Objectif(s) visé(s) **La Pêche Sous-marine niveau 2**

Choix d'apprentissage **Salle, piscine et/ou milieu naturel**

Compétences attendues  
Savoir faire  
Savoir transmettre **Savoir**

### LES PROGRESSIONS

PROGRESSION	NIVEAU	CONDITION D'ACCES	SECOURISME	ZONE DE PRATIQUE	PREROGATIVES	OBJECTIFS
	PSM niveau 2	16 ans minimum	Notion de sécurité	Piscine / Fosse / Milieu naturel	Autonomie	Idem niveau 1 plus : Utilisation d'un vêtement néoprène Gestion du lestage Sécurité pour soi et son binôme Connaissance du milieu (Ethique) Connaissance de la réglementation
	PSM niveau 3	16 ans minimum	Pratique du sauvetage	Piscine / Fosse / Milieu naturel	Autonomie	Idem niveau 2 plus : Maîtrise des techniques de PSM Gérer une sortie en toute sécurité (choix du matériel, de la zone, connaissance de la météo, etc.) Etre capable de gérer son matériel (choix, réparation, entretien, modification, etc.) Gestion du milieu



## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **L'ADHESION AU CLUB**

---

Objectif(s) visé(s) **Connaître les avantages**

---

Choix d'apprentissage **Salle**

---

Compétences attendues  
Savoir faire **Savoir**  
Savoir transmettre

---

L'adhésion à un club FFESSM permet de bénéficier des possibilités d'initiation et de formation pour tout ce qui touche à l'activité PSM.

### Pour la pêche sous-marine :

- ◆ Une licence valant assurance responsabilité civile indispensable pour la pratique
- ◆ Des formations de pratiquants
- ◆ Des formations d'encadrants avec diplômes reconnus.
- ◆ Des stages.

### Pour les autres disciplines :

Votre licence vous donne droit à l'ensemble des formations, passages de brevets et activités FFESSM.

L'adhésion permet donc de participer aux formations proposées dans les clubs, par les diverses commissions d'activités (la pêche sous-marine, l'apnée, le tir sur cible, la plongée scaphandre, plongée libre, les activités culturelles comme la photo la vidéo, la biologie etc...)

Elle vous permet de passer vos brevets de plongeur, reconnus à l'international par l'intermédiaire de la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (CMAS).

Elle vous permet de participer à toutes les activités fédérales, au niveau départemental, régional et national.

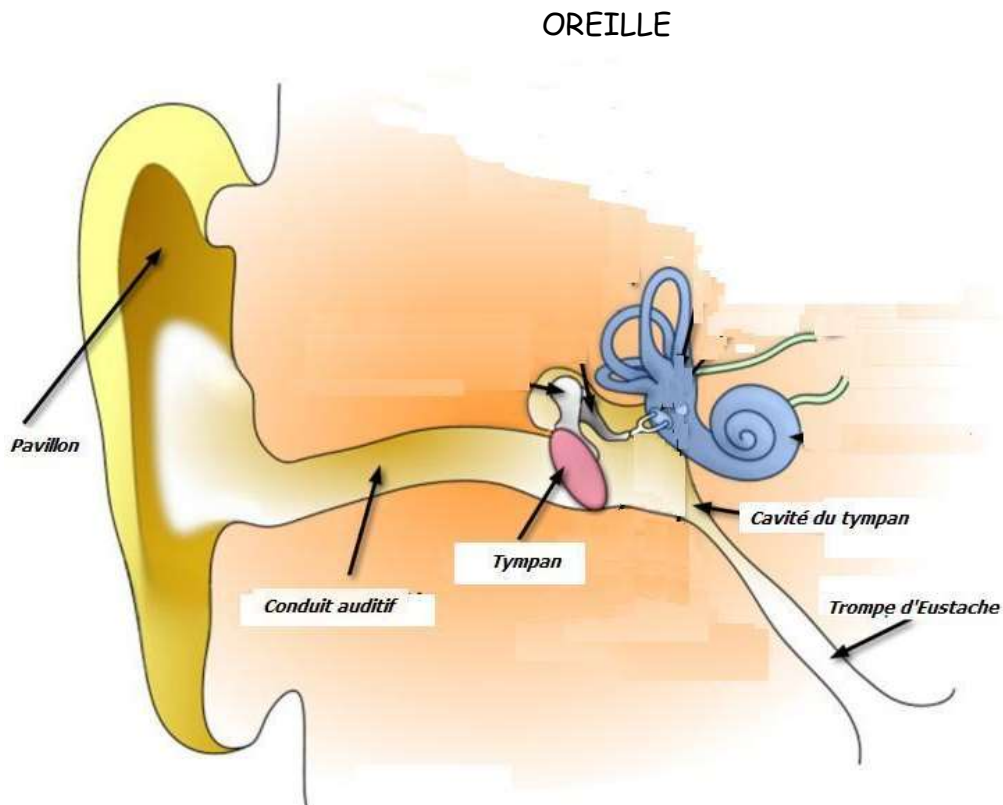
## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **L'OREILLE, LA COMPENSATION**

Objectif(s) visé(s) **Connaitre l'anatomie**

Choix d'apprentissage **Salle, Piscine, mer**

Compétences attendues  
Savoir faire  
Savoir transmettre **Savoir**



Le TYMPAN est une membrane, située dans l'oreille, qui empêche toute communication physique entre l'oreille externe et l'oreille interne. (En rose)

Du côté extérieur de la tête se situe le pavillon de l'oreille. A l'intérieur, un petit conduit appelé TROMPE d'EUSTACHE est relié aux poumons, via la trachée artère et communique avec les sinus.

Lorsqu'on plonge la pression augmente, et s'exerce du côté extérieur sur le tympan, qui, dans la plupart des cas, va se déformer vers l'intérieur et provoquer une douleur, avant une déchirure possible du tympan.

La même pression qui s'exerce sur le tympan du côté extérieur, se produit aussi sur tout le corps, notamment sur la cage thoracique et les poumons. La pression est normalement équilibrée par l'intermédiaire de la Trompe d'Eustache qui communique avec la gorge et les fosses nasales. Mais souvent le conduit est écrasé ou bouché, la pression ne s'exerce pas sur le tympan et ce dernier reste déformé provoquant une douleur persistante.

L'EQUILIBRAGE, ou COMPENSATION est une manœuvre qui va permettre à la trompe d'EUSTACHE en s'ouvrant d'équilibrer la pression et de remettre le TYMPAN dans sa position naturelle.

Il est IMPERATIF de pratiquer cette manœuvre dès l'immersion de la tête, avant même qu'une douleur aussi infime soit elle, soit ressentie. Le risque d'endommager irréversiblement le TYMPAN (surdité partielle, acouphènes etc.) est bien trop grand.

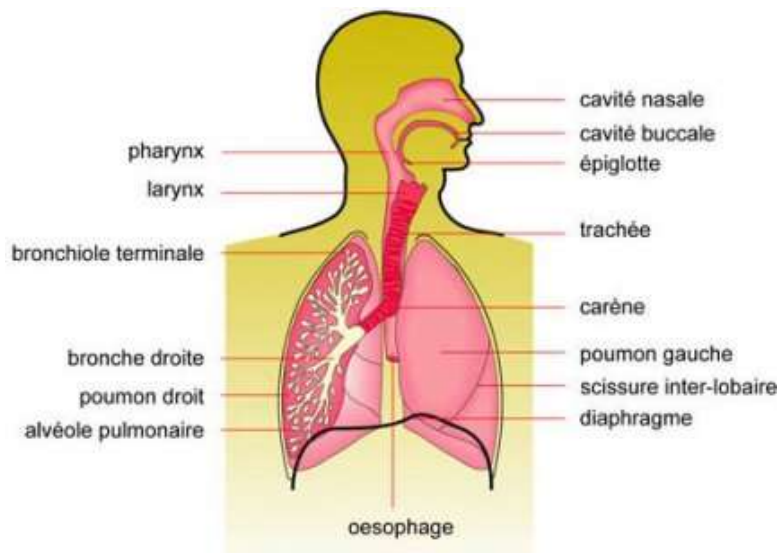
A noter, que sur de très rares sujets, la trompe d'EUSTACHE reste naturellement ouverte et que l'EQUILIBRAGE se fait naturellement. Les trompes d'EUSTACHE n'ayant pas toutes le même profil, chacun se doit de pratiquer la manœuvre la plus facile   exécuter.

Les manœuvres pour les plus connues sont : Valsalva, Frenzel, Béance Tubaire Volontaire ...

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau	<b>LA VENTILATION PULMONAIRE</b>
Objectif(s) visé(s)	<b>Expliquer comment fonctionne la ventilation</b>
Choix d'apprentissage	<b>Salle, Piscine, mer</b>
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	<b>Savoir faire</b>

La **ventilation pulmonaire** ou **respiration** est le renouvellement de l'air contenu dans les **poumons** par l'action des **muscles respiratoires** dont le principal est le **diaphragme**. En médecine et en biologie, la dénomination de ventilation pulmonaire est préférée pour éviter toute confusion. Elle comprend deux temps : l'entrée d'air dans les poumons lors de l'inspiration et la sortie d'air lors de l'expiration. En moyenne, un être humain effectue 23 000 cycles respiratoires par jour.

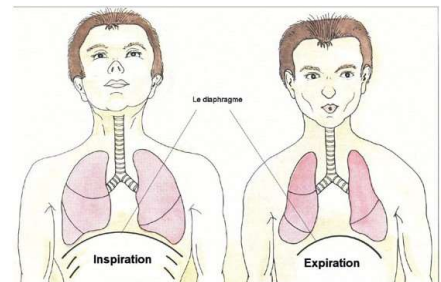


Le mécanisme d'inspiration peut se décomposer en trois phases :

Mécanisme de la respiration

- ◆ La phase abdominale
- ◆ La phase thoracique
- ◆ La phase claviculaire

L'expiration quant à elle est normalement passive et se caractérise par un relâchement du diaphragme et les viscères remontent alors à leur place habituelle ce qui va comprimer l'étage thoracique pulmonaire et participer à l'expiration.





## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **LA COMPENSATION**

Objectif(s) visé(s) **Connaître les différentes méthodes de compensation**

Choix d'apprentissage **En salle**

Compétences attendues  
Savoir faire  
Savoir transmettre **Savoir faire**

**Afin d'éviter des traumatismes irréversibles, la manœuvre de compensation ou équilibrage des tympans doit être exécutée avant de ressentir le moindre gêne. En fait, plus la gêne sera intense, plus difficile sera la compensation.**

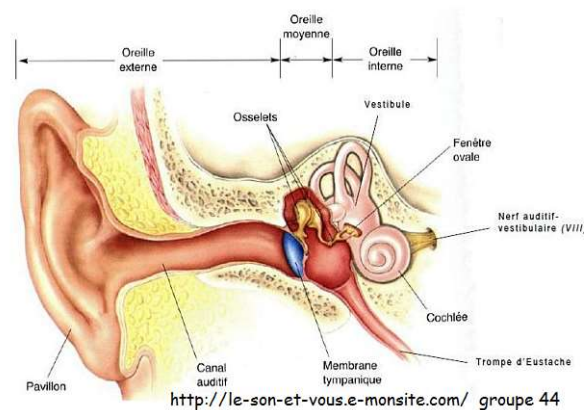
En surface la pression exercée sur le corps est de  $1\text{kg par Cm}^2$ .

Le tympan, membrane qui sépare l'oreille moyenne du conduit auditif interne subit cette pression du côté externe par la pression de l'air, du côté interne par l'intermédiaire d'un conduit appelé TROMPE d'EUSTACHE qui peut avoir la particularité de s'écraser légèrement.

De ce fait, l'air du système respiratoire risque de ne pas atteindre naturellement la face interne du tympan.

Lorsqu'on est en immersion, le corps subit une pression exercée par l'eau.

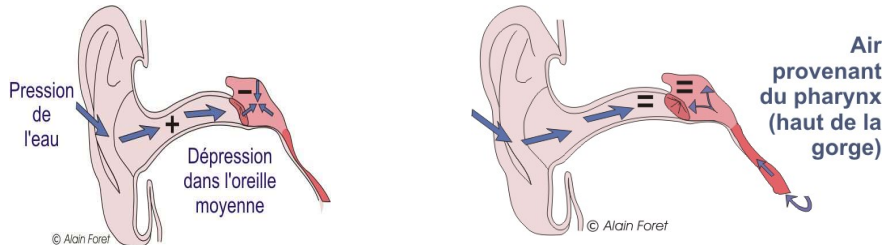
La pression externe augmente, la pression du système respiratoire aussi, mais elle n'atteindra pas la face interne du tympan qui va se déformer et créer une douleur, voire un traumatisme important.



L'action qui permet de rétablir l'équilibre est une manœuvre d'équilibrage entre pression extérieure et pression intérieure. Elle va éviter la déformation du tympan source de douleur et de traumatisme.

Deux solutions sont possibles :

- 1- Soit le sujet bénéficie de la "béance naturelle", et la pression circulera naturellement et s'équilibrera des deux côtés du tympan,
- 2- Soit la trompe d'Eustache va s'écraser et seule une manœuvre physique va permettre de l'ouvrir.

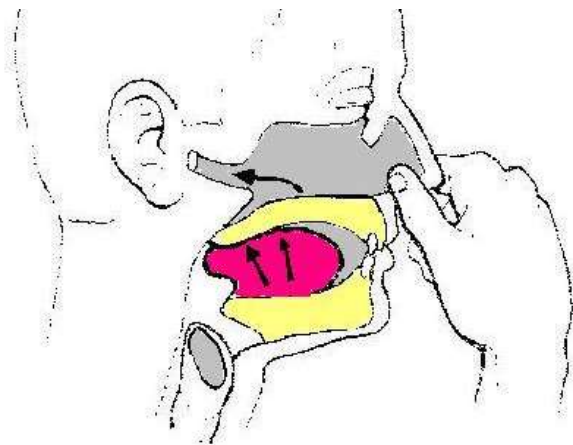


Diverses méthodes de compensation existent :

NOM	Action	Résultat - Commentaire
VASALVA	Fermer la bouche Boucher le nez en le pinçant Souffler par le nez	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Surpression dans l'oreille moyenne d'origine pulmonaire</li> <li>➤ Réalisation : facile</li> <li>➤ Risque de coup de piston</li> <li>➤ Ne pas faire de VASALVA à la remontée</li> </ul>
FRENZEL	Coup de piston lingual (Langue plaquée au palais en prononçant : le son KE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Surpression d'origine rhino-pharyngée.</li> <li>➤ Réalisation assez difficile</li> <li>➤ Méthode non traumatique</li> </ul>
B.T.V Béance tubulaire Volontaire	Mouvement avant de la mâchoire inférieure	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Equipression</li> <li>➤ Facile à réaliser selon la morphologie des trompes d'eustache</li> <li>➤ Méthode non traumatique</li> <li>➤ Laisse les 2 mains libres pendant la descente</li> </ul>
Toynbee	Déglutir	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dépression</li> <li>➤ Réalisation facile</li> <li>➤ Manœuvre utile en cas de surpression de l'oreille moyenne à la remontée</li> </ul>

## Equilibrage des tympans

Technique qui met en oeuvre un espace plus limité.



## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **L'ALIMENTATION AVANT L'ENTRAINEMENT**

Objectif(s) visé(s) **Conseil alimentaire avant la mise à l'eau**

Choix d'apprentissage **En piscine, en mer**

Compétences attendues  
Savoir faire **Savoir**  
Savoir transmettre

En milieu aquatique, le corps est soulagé de 80% de son poids. Mais, il consomme des calories.

A **allure** modérée, la dépense énergétique est de l'ordre de 400 kcal par heure de nage. Lors des entraînements plus soutenus (3 km/h), les dépenses peuvent atteindre 600-700 kcal par heure. On ne peut imaginer de tels entraînements sans précaution alimentaire !

En priorité, prenez soin de prendre un **déjeuner** avec des **féculents**. N'oubliez pas de boire en journée... de l'eau bien sûr !

Ensuite, deux options s'offrent à vous. Selon votre appétit, votre rythme personnel, l'intensité de l'effort..., vous choisirez la solution la mieux adaptée :

- 1- Deux heures **avant** le début de votre entraînement, songez à prendre une **collation**. Il ne s'agit pas d'avaler un laitage allégé, entre deux dossiers, mais de vous octroyer cinq minutes pour apprécier un vrai «goûter» de bonne qualité nutritionnelle. Prenez le temps de mastiquer sous peine de vous sentir ballonné un peu plus tard dans l'eau.
- 2- Peu habitué à prendre une pause énergétique dans le courant de l'après-midi, vous préférez opter pour le **jus de raisin dilué** ! Préparez-vous une boisson maison constituée d'1/5 de jus de raisin + 4/5 d'eau + 1 pincée de sel de cuisine/litre. Laissez votre bouteille au bord du bassin et buvez quelques gorgées toutes les 15 minutes. Ce soutien glucidique vous permettra de tenir votre séance.

Dans les deux cas, au **retour de l'entraînement**, pensez à vous restaurer pour le plaisir des sens mais aussi pour compenser les pertes caloriques occasionnées par l'effort.

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**VISION SOUS L'EAU**

Objectif(s) visé(s)

**Expliquer la vision sous l'eau**

Choix d'apprentissage

**En salle**

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

**Savoir**

Le plongeur novice peut rencontrer des problèmes oculaires sérieux (placage de masque), car c'est dans les dix premiers mètres qu'on rencontre un maximum de risques.

Le passage de l'air gorge/nez est souvent naturel mais certaines circonstances (rhume) peuvent le bloquer, il devra donc "souffler" par le nez, dans son masque.

### La vision sous l'eau

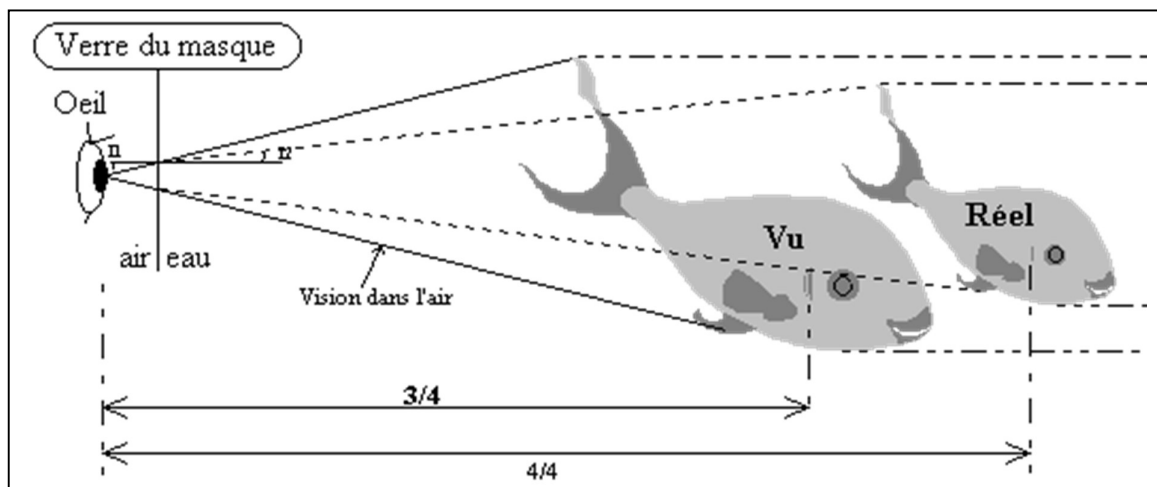
Les distances sont faussées. Quand on met un masque, on recrée l'interface air-cornée.

Mais à cause de l'existence de cette zone d'air, les objets paraissent plus près qu'ils ne sont en réalité. Ils sont à une distance supérieure de **25%** à ce qu'elle semble être.

Les dimensions des objets semblent aussi plus importantes que la réalité, ils semblent plus gros de **30%**.

Sachant que des tailles minimum sont imposées, il sera indispensable de savoir compenser ce zoom en choisissant les plus grosses prises

Eventuellement on peut reporter sur le fût du fusil les tailles réglementaires afin de vérifier *in situ* la conformité de la taille du poisson tiré et/ou réaliser un gabarit pour la cueillette.



## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau	<b>PREVENTION ACCIDENTS PHYSIOLOGIQUES</b>
Objectif(s) visé(s)	<b>Informé des différents risques</b>
Choix d'apprentissage	<b>En salle</b>
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	<b>Savoir</b>

### La déperdition de chaleur ;

Afin d'éviter la déperdition de chaleur, il est indispensable de revêtir une combinaison adaptée à sa morphologie et adaptée en épaisseur. En Manche, on utilisera en règle générale une combinaison de 7mm, en Méditerranée une combinaison de 5mm.

### Les accidents musculaires, les crampes ;

Palmer avec le plus de décontraction possible.  
S'hydrater fréquemment.

### Le mal de mer (conflit entre diverses informations sensorielles) ;

Eviter un surcroit de fatigue la veille de la plongée.  
Petit déjeuner léger (boire du thé pour éviter les reflux gastriques).

### Mal à l'oreille ;

Ne pas hésiter à compenser plusieurs fois au cours de la descente.  
Ne pas insister, interrompre la descente si l'oreille ne passe pas.  
Se remettre en flottabilité et effectuer une manœuvre d'équilibrage dès le renversement.  
Si la douleur persiste interrompre la partie de pêche.

### Les signes de la perte de connaissance ;

- ◆ Un lâcher de bulles en fin d'apnée
- ◆ Des tremblements désordonnés
- ◆ Une accélération du rythme de nage
- ◆ Un regard vide
- ◆ Une coloration bleutée des lèvres et du visage
- ◆ Une absence de communication et réponse aux stimulations

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

### CHOISIR UN VETEMENT

Objectif(s) visé(s)

### Quelle tenue choisir ?

Choix d'apprentissage

### En salle, en mer

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

### Savoir

La plus chaude et souple et celle en néoprène tranché Yamamoto.

L'eau chaude savonneuse est la meilleure façon de l'enfiler. Penser à utiliser un savon neutre pour éviter les allergies.

On choisira un pantalon sans bretelles pour les hommes et une combinaison avec ou sans bretelles pour les femmes.



L'hiver on peut mettre un élastique autour de la taille par-dessus la veste.

Une combinaison sur mesure est ce qu'il y a de mieux et pas beaucoup plus cher.

Pour maintenir une combinaison en bon état, la rincer après chaque sortie et ne jamais l'exposer au soleil.

Le collage et la réparation sont un jeu d'enfant. Il suffit d'acheter une colle spéciale néoprène dans votre magasin de plongée.

Souvent ce matériel est considéré comme peu important.

Erreur ! Les extrémités sont les points du corps qui se refroidissent le plus vite, et pour les mains, en plus, elles sont au contact de toutes les agressions du milieu.

Pensez que des chaussons trop épais peuvent coincer avec les palmes et provoquer des crampes.



**Pensez à rincer votre matériel à l'eau douce après chaque utilisation.  
Que ce soit en piscine où en mer.**

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

### CHOISIR LES PALMES

Objectif(s) visé(s)

### Quelles Palmes choisir, quels chaussons ?

Choix d'apprentissage

### En salle, en mer

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

### Savoir

Un seul mot : faites- vous plaisir car c'est tellement complexe !  
Carbone pour la profondeur, Fibre pour les profondeurs moyennes !  
Prenez un chausson souple qui vous va bien. Prévoir 2 tailles au-dessus pour ne pas être comprimé par le chausson

Attention, pensez quand vous achetez vos palmes, que vous allez les porter avec des chaussons. Alors achetez vos palmes avec deux tailles supplémentaires, surtout si vous mettez des chaussons de 5 mm pour du 42 on choisit du 44-46.



**Rincer les palmes à chaque sortie (y compris après la piscine) :** vous en accroîtrez considérablement souplesse et durée de vie.

**Voilures carbone ou normales :** Si vous débutez alors choisissez des voilures pas trop dures, sinon vos mollets souffriront.

**Palmes réglables ou à chaussons fixes :** Chaussons fixes : c'est bien plus collant aux pieds et donc plus puissant.

**Fixe-palmes :** "Mon chausson se détache du talon quand je pêche" Votre palme est trop grande. Changer de pointure de palme ou acheter un fixe-palme qui la tiendra à votre cheville.



**Voilures changeables ou pas :** Je conseille les voilures changeables car, en règle générale, les voilures s'abiment plus vite que les chaussons .... Et cela coûte moins cher de ne changer que les voilures.



## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**CHOISIR UN MASQUE**

Objectif(s) visé(s)

**Quel masque choisir ?**

Choix d'apprentissage

**En salle, en mer**

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

**Savoir**

Comment acheter un masque adapté ? Le plaquer sur votre visage, sangle bien dégagée, et inspirer légèrement pour le faire plaquer. Si la jupe est adaptée, votre masque doit tenir tout seul et sans fuite décelable tant que vous maintenez la dépression en inspirant par le nez. Chercher le compromis entre confort, petit volume et bon champ de vision.



Les masques à jupe transparente peuvent générer des reflets internes gênants en cas de fort ensoleillement. Ils sont déconseillés aux pêcheurs sous-marins.

Il existe aussi des supports permettant de fixer votre caméra sur votre masque.



## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**CHOISIR UN TUBA**

Objectif(s) visé(s)

**Quel Tuba choisir ?**

Choix d'apprentissage

**En salle, en mer**

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

**Savoir**

Il en existe beaucoup. Il faut le choisir avec un "simple coude" et avec un embout changeable en silicone.

Le silicone permet de le rendre plus souple et confortable dans la bouche.

L'inclinaison évite aux vagues de rentrer lorsque la mer est agitée.

Le diamètre doit être gros pour faciliter la respiration et surtout il doit être court pour éviter ce que l'on appelle le volume mort.

En effet lors de l'expiration du CO<sub>2</sub> il reste tout le volume du tuba qui n'est pas renouvelé. C'est cela le volume mort.



## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **CHOISIR UN COUTEAU**

---

Objectif(s) visé(s) **Quel couteau choisir ?**

---

Choix d'apprentissage **En salle,**

---

Compétences attendues  
Savoir faire  
Savoir transmettre **Savoir**

---

Outil de sécurité indispensable pour lutter contre les filets, crins et autres problèmes nécessitant de trancher dans le vif. De plus il permet d'achever vos prises sans difficulté en le plantant depuis l'ouïe du poisson et en remontant vers la tête.

Veillez à ce qu'il soit toujours bien aiguisé.

Certains le portent au bras, d'autres au mollet et enfin certains à la cuisse.

Lors de son achat choisissez-le avec un côté à dents, c'est pratique.

Pour éviter qu'il rouille, après chaque sortie, rincez-le à l'eau claire, essuyez-le et enduisez-le d'huile. Il vivra plus longtemps.



### Sécurité

Lorsque vous avez opté l'emplacement de votre couteau, que ce soit à votre bras, à votre jambe, votre baudrier, gardez le toujours au même endroit. Il vous permettra de réagir rapidement en cas de besoin (reflexe).

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **CHOISIR UNE ARBALETE**

Objectif(s) visé(s) **Quelle Arbalète choisir ?**

Choix d'apprentissage **En salle, en mer**

Compétences attendues  
Savoir faire  
Savoir transmettre

**Savoir**

Choisir son arbalète en fonction de l'utilisation que vous en ferez !

Vous choisirez un tube de telle longueur en fonction du type de pêche que vous allez pratiquer.

Exemples :

Pour une pêche à trou, on utilisera une arbalète de 75 à 90cm

Pour une pêche à l'agachon, on utilisera une arbalète entre 100 et 120cm

Les sandows seront plus ou moins durs ou plus ou moins long en fonction de votre force ou de la longueur de fût.

	50	60	75	90	100	110	120
Longueur du tube (cm)	50	60	75	90	100	110	120
Longueur de la flèche (cm)	75	80	115	130	140	150-160	160-170
Diamètre de la flèche (mm)	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5-7	7	7
Longueur sandows (cm)	13	15	19	21	24	26	28
Pêche	ragueur		trou	polyvalent	agachon et coulée		

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**LES ACCESSOIRES**

Objectif(s) visé(s)

**Quelques accessoires utiles**

Choix d'apprentissage

**En salle**

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

**Savoir faire**



Accroche poisson



Pissette



Cagoule



Fixes palmes

Un complément de lestage fort utile pour les agachons dans peu d'eau. En effet, qui n'a pas eu de mal à faire tenir ses jambes au fond lors d'agachon dans 3 mètres d'eau? Les plombs de cheville compensent la flottabilité du pantalon, car celui-ci n'est pas compensé par la ceinture ou le baudrier.



Un Bobino (bien pratique pour positionner un trou, une pierre trop loin de la bouée) ou autre.



Une moufle

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**CHOISIR UNE BOUEE, UNE PLANCHE**

Objectif(s) visé(s)

**Quelle bouée, quelle planche choisir ?**

Choix d'apprentissage

**En salle, en mer**

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

**Savoir**

### Les bouées



La bouée de signalisation ou planche de Pêche sous-marine est obligatoire et ne pas l'avoir peut vous coûter très cher !

Elle est indispensable pour être vu des bateaux, pour se déplacer, se reposer ou transporter du matériel.

Un grappin pour la caler au fond et 30 à 40 m de corde ou de crin pour la tirer.



### Les Pavillons

Les plongeurs doivent signaler leur présence à la surface à l'aide d'une bouée surmontée d'un pavillon rouge avec une diagonale ou une croix de St André blanches. Elle est obligatoire.

Les plongeurs avec navire doivent en plus hisser à bord le pavillon ALPHA bleu et blanc du code international des signaux indiquant aux autres navires de se tenir à distance et de circuler à vitesse réduite.



Penser à indiquer vos coordonnées sur votre bouée ou sur votre planche.

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**LES LOIS PHYSIQUES**

Objectif(s) visé(s)

**Connaître le principe d'Archimède**

Choix d'apprentissage

**En salle**

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

**Savoir**

### PRINCIPE D'ARCHIMEDE (LESTAGE)

#### PRINCIPE D'ARCHIMEDE

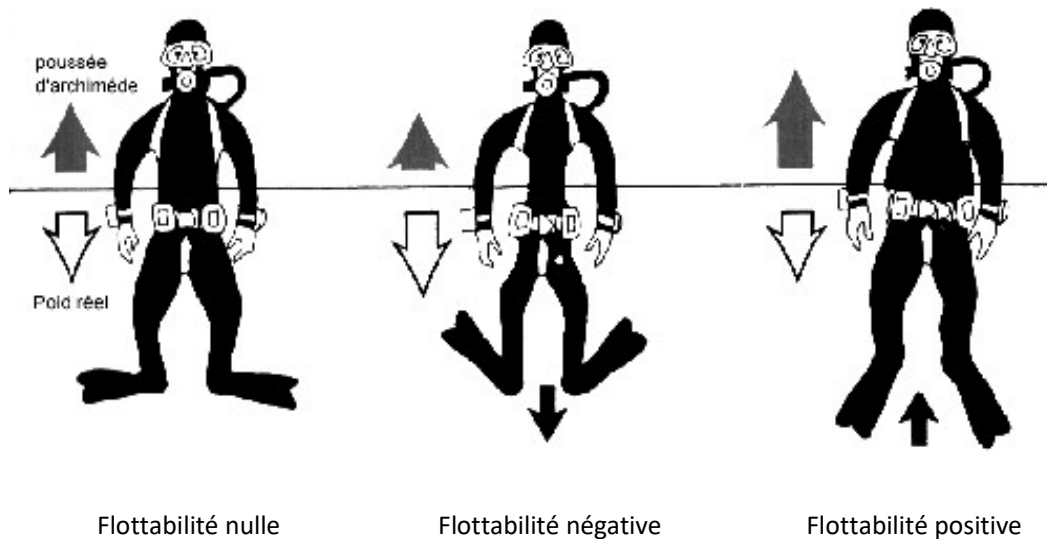
***Tout corps plongé dans un liquide subit une poussée verticale s'appliquant sur son centre de gravité, égale au poids du volume de l'eau déplacé par ce corps.***

Appliqué à la pêche sous-marine, il faudra donc compenser par un lestage :

- a) La masse volumique du corps.
- b) La flottabilité de la combinaison.

Toutefois, poumons relâchés, le pêcheur doit flotter. En effet, lors du cycle de ventilation avant l'apnée, il ne faut pas couler, ni faire d'effort pour rester en surface.

Ajouter ou retirer du lestage jusqu'à l'équilibre recherché qui est d'avoir de l'eau jusqu'au masque quand on est immergé verticalement, les poumons pleins.





## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **OBSERVATION – IDENTIFICATION**

Objectif(s) visé(s) **Connaître la vie sous-marine**

Choix d'apprentissage **En salle, en mer**

Compétences attendues  
Savoir faire **Savoir**  
Savoir transmettre

Dans l'apprentissage de la pêche sous-marine, il est indispensable de faire connaissance avec le milieu marin.

Il se compose de divers habitats que forment les roches, le substrat sableux, les algues et herbiers ; l'ensemble de la faune d'invertébrés et de vertébrés y vit :

La méthodologie consiste à lire :

a) des ouvrages généralistes déjà cités dans les fiches d'apprentissage de la pêche sous-marine (PSM1) et ci-dessous:

- ◆ Initiation à la pêche sous-marine en Bretagne, 1999.- FFESSM-CIBPL & SETAEL édit., 130 pp.
- ◆ Guide de découverte de la vie sous-marine à faible profondeur – Atlantique et Manche, FFESSM-CIBPL & GAP édit., 189 pp. Blin D., Margerie B. & T. Joris, 2009.-
- ◆ Guide de la faune et de la flore littorales des mers d'Europe, Delachaux & Niestlé, édit., 322 pp. Campell A.C. & J. Nichols, 1986.
- ◆ **Guide d'identification des poissons marins ; 80 pp, Patrick Louisy ; - Eugen Ulmer Eds ; 30 avril 2015**
- ◆ Guide la Faune sous-marine des côtes méditerranéennes, 267 pp. Luther W. & K. Fiedler, 1987.-
- ◆ Chasseur sous-marin, Le Guide pratique, (annuel).- Le monde de Neptune et H. Maldent, édit., 440 pp.

b) à consulter des sites internet (6 exemples) qui présentent l'environnement marin et les espèces :

- ◆ <http://doris.ffessm.fr> ; <http://rsm.asso.fr>
- ◆ <http://www.oceansatlas.org/>
- ◆ <http://www.mnhn.fr>
- ◆ <http://www.ird.fr/>
- ◆ <http://www.ifremer.fr/institut>
- ◆ <http://bioobs.fr/>

Ensuite, il faut faire l'effort d'apprendre à reconnaître instantanément les crustacés et les poissons les plus communs de nos côtes dont certains sont montrés dans les pages suivantes



Le congre



Le Mulet



La Vieille



La Daurade royale



Le Sar



Le Bar



La Dorade grise

## ATTENTION

Certaines espèces sont protégées et interdites à la pêche.



Le Mérrou



L'Ormeau

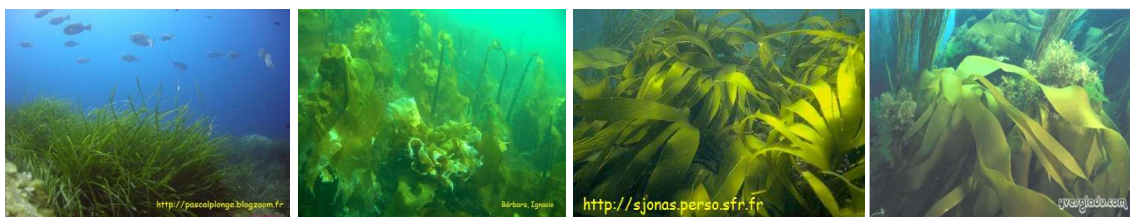


La grande nacre

**Il faut aussi reconnaître la flore** qui est un habitat souvent très favorable à l'activité de pêche. En particulier les champs d'algues brunes (Fucales et Laminariales) et herbiers de zostères (esp. protégées) dans l'océan et, en Méditerranée, surtout les herbiers de posidonies et cimodocées (esp. protégées).

Voici quelques sites décrivant les algues :

<http://nature22.com/estran22/estran.html>; <http://www.marevita.org/>  
<http://www.algaebase.org/>; <http://www.lavandou.eu>  
<http://www.glaucus.org.uk/Species4.htm>; <http://www.sb-roscoff.fr/>



## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **MILIEU ET VIE SOUS-MARINE**

---

Objectif(s) visé(s) **Connaitre la mer et ses dangers**

---

Choix d'apprentissage **En salle, en mer**

---

Compétences attendues  
Savoir faire  
Savoir transmettre **Savoir**

---

En fonction des milieux de pratique, un minimum de connaissance est indispensable.

→ Le long des côtes rocheuses les risques sont de chuter ou de se blesser gravement durant la progression vers l'eau.

Il faut prendre en compte les conditions de mer et surtout il faut être très prudent si la houle est présente.

Dans ce cas la mise à l'eau n'est jamais trop un problème, c'est le retour sur les roches (si aucune autre sortie abritée n'est possible) qui est le plus problématique et dangereux.

Il faut donc connaître les heures de marées, les courants induits par la marée montante (le montant) ou descendante (le jusant) et avoir connaissance d'une houle qui peut apparaître rapidement pour une certaine hauteur d'eau.

→ Le long des côtes sableuses la houle provoque le déferlement des vagues. Les risques de perdre du matériel, masques et/ou palmes sont grands, à l'aller comme au retour, souvent fatigué et gêné alors par le poids de la bouée ou de la planche. Subir une série de déferlantes est stressant.

Les fonds rocheux ou sableux sont des habitats bien différents qui vont accueillir une faune et une flore adaptées au type de substrat. Poissons plats, raies, mais aussi d'autres poissons carnivores, vont s'alimenter dans le ressac des vagues qui dégage des invertébrés (vers, bivalves) le long des plages.

Dans les fonds rocheux ces mêmes espèces et bien d'autres vont aussi rechercher leur nourriture.

Il faut aussi, durant une sortie reconnaître :

\* les poissons dont la piqûre ou blessure peuvent être douloureuses voire insupportables (Vive, raie Pastenague, Baliste - Rascasse, Murène blessée en Méditerranée, etc.).

\* Les invertébrés, actinies (anémones de mer), méduses ou oursins dont les piqûres sont douloureuses, et qui, si elles sont répétées, peuvent provoquer des allergies.

# Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**PALMAGE EN IMMERSION**

Objectif(s) visé(s)

**Savoir exécuter**

Choix d'apprentissage

**En piscine, en mer**

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

**Savoir faire**

Deux critères essentiels s'appliquent au palmage en immersion : Économie d'énergie et souplesse

Le mouvement est le même que celui de surface, Rappel : Hanche, genou et cheville sont mobilisés.



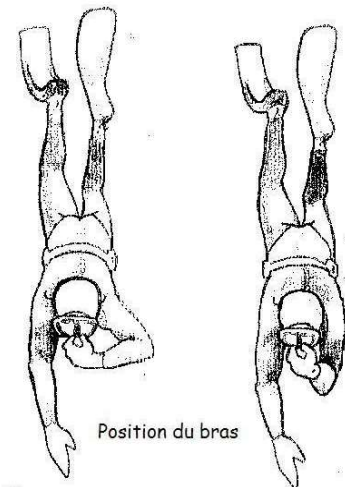
Pour gérer l'économie, afin de minimiser l'effort, le mouvement sera plus ample. Au fur et à mesure de la descente, dès que la flottabilité devient négative, on diminue la fréquence et l'amplitude.

Il faut travailler la souplesse, le mouvement va être alors plus lent, plus délié. Au début de la pratique on doit se concentrer sur la manière de palmer sous l'eau. On doit ressentir la densité de l'eau sur la voilure de la palme, que ce soit en mouvement ascendant ou descendant.

Pour la remontée ce sera l'inverse, le mouvement sera ample et appuyé au départ pour remettre le corps en flottabilité positive, puis on économise au mieux ses mouvements.

Nous verrons plus tard que la vitesse d'ascension contribue à la diminution de la pression partielle des gaz.

Il faut savoir trouver le type de palme qui sera la plus approprié à sa morphologie (poids et/ou musculature). Par exemple, une palme trop dure pourra engendrer des crampes.



Incorrecte

Correcte

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**LES ENTRAINEMENTS**

---

Objectif(s) visé(s)

**Participer à des entraînements à la piscine**

---

Choix d'apprentissage

**En salle, en mer**

---

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

**Savoir**

---

Pourquoi faire des entraînements en piscine pour une activité qui se déroule exclusivement en mer ?

Pour arrivé en mer en forme dès le printemps  
Pour pouvoir pêcher dans le courant sans tirer la langue  
Pour vous déplacer en mer à la palme  
Pour pouvoir pêcher pendant plusieurs heures  
Et pour pouvoir pêcher plus profond

Dans un premier temps, les Entraînements piscine vont vous permettre une [évaluation de votre niveau](#), ensuite, suivant vos objectifs et vos moyens vous mettrez en place avec l'aide d'un encadrant un plan d'entraînement.

Et vous pourrez travailler différents ateliers :  
En apnée ([dynamique](#) ; [statique](#))  
En palmage



## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **ORGANISER SA SORTIE EN MER**

---

Objectif(s) visé(s) **Préparation de la sortie**

---

Choix d'apprentissage **En salle, en mer**

---

Compétences attendues  
Savoir faire  
Savoir transmettre **Savoir faire**

---

### **Avant de partir:**

Il faut prévenir l'entourage ou laisser en évidence un planning de sortie mentionnant le lieu de pêche, le/les partenaires et l'heure prévisible de retour.

Prendre connaissance de la réglementation locale, de la météo, éventuellement des marées, des courants locaux.

### **Pendant la sortie:**

La pêche peut se dérouler de deux façons :

#### **La pêche à partir de la côte:**

La pêche depuis les côtes offre moins de possibilités que celle depuis un bateau mais n'en reste pas moins attrayante. Certaines règles essentielles sont à observer afin de ne pas transformer une sortie en véritable calvaire.

L'équipement doit être adapté à la sortie.

Une étude préalable du terrain est nécessaire afin de prévoir le lieu de mise à l'eau et celui des sorties potentielles.

S'il est relativement facile de se mettre à l'eau, la sortie de l'eau peut devenir dangereuse : houle, vagues, fatigue etc.

Par ailleurs, il faut anticiper la marche qui s'en suivra, en emportant par exemple des sandalettes en plastique sur sa bouée. Des bouts de sandows usagés sont posés sur les pointes de fusil

Éventuellement il faut raccourcir la corde de bouée pour éviter que celle-ci soit échouée sur les rochers à cause des vagues. Respecter la distance d'au moins 150 m des lignes des pêcheurs et des mouillages. Contourner de loin les plages de baigneurs.

#### **La pêche à partir d'un bateau:**

L'utilisation d'un bateau donne une autre dimension à la pratique de la pêche sous-marine., Le bateau va agrandir le rayon d'action du pêcheur, quantitativement (accès à des zones en

haute mer) et qualitativement (optimisation du temps dans l'eau). Le déplacement se fait rapidement ainsi que le repérage des différentes zones.

Certaines règles pratiques sont à observer pour le rangement du matériel à bord qui va considérablement renforcer l'efficacité, le confort et de la sécurité :

- ◆ Les ceintures de plombs sont rangées dans un seau (fond en mousse pour amortir les chocs) ;
- ◆ Les masques et autre matériel sont disposés dans un autre seau ;
- ◆ Les palmes sont fixées verticalement sur la console par des tendeurs ;
- ◆ Une glacière ou sac pour réceptionner les poissons ;
- ◆ Des bouts de sandows usagés sont posés sur les pointes de fusil.

Pour faciliter la remontée dans le Bateau, il est conseillé de se débarrasser de sa ceinture. Et lors des déplacements, le pêcheur conserve sa cagoule afin d'éviter tout refroidissement propices aux otites. (Prévoir un vêtement type " ciré ").

**Ne pas oublier que la bouée est obligatoire pour chacun des pêcheurs à l'eau**

### **Pêche en Kayak:**

Sans avoir le rayon d'action ni le confort d'un bateau, le Kayak reste un bon compromis. Il doit être immatriculé. L'organisation du matériel à bord ainsi que la technique de conduite de l'embarcation sont essentiels.



# Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**ETUDE D'UNE CARTE MARINE**

Objectif(s) visé(s)

**Choisir une zone de pêche**

Choix d'apprentissage

**En salle**

Compétences attendues

Savoir faire

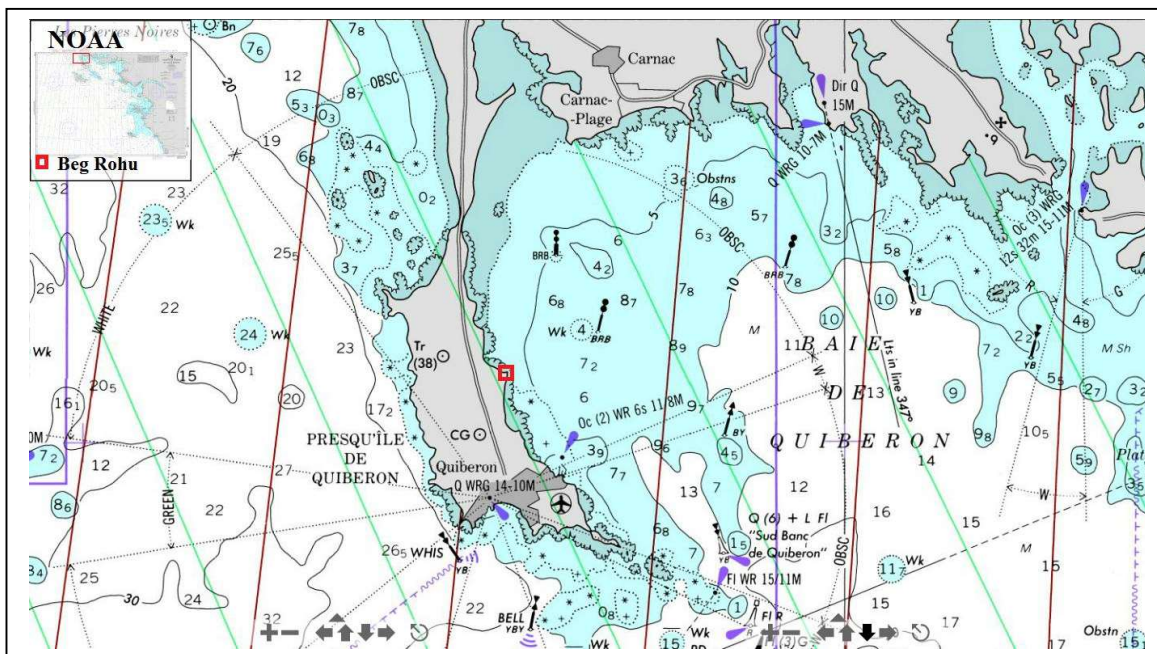
Savoir transmettre

**Savoir faire**

L'étude d'une carte marine va permettre d'effectuer un choix relativement théorique de la zone qu'on veut prospector.

La carte marine est une source d'informations : on peut y voir

- ◆ les isobathes de profondeur (le zéro des cartes en vert foncé) et les 5-10 (vert clair) et les 20m
- ◆ les zones rocheuses et roches isolées qui peuvent émerger ; le type de substrat
- ◆ les phares et balises de navigation ; les épaves et ....bien d'autres choses selon l'échelle !



**En Atlantique, la marée est un phénomène spectaculaire** (pleine mer-basse mer) dont vous devez en connaître la cause et les conséquences selon votre localisation avant de chausser vos palmes ! Cette connaissance peut vous éviter les pièges de ces vastes mouvements d'eau.

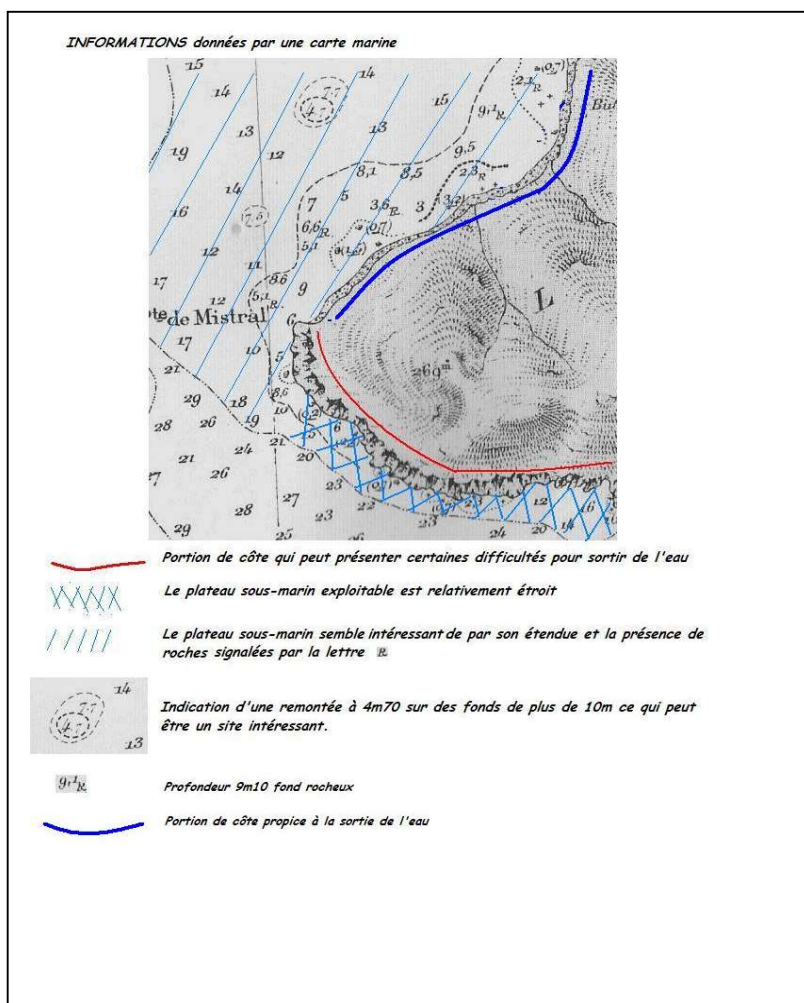
La carte ci-dessous, à grande échelle et concernant la Méditerranée, nous donne quelques enseignements.

La zone soulignée de rouge nous indique que la côte est abrupte, difficile d'accès aussi bien de terre que de mer.

Sous l'eau on peut rechercher par exemple une zone de chasse à 20 mètres de profondeur relativement étroite au sud qui peut présenter des éboulis, favorables à la présence d'une faune variée.

La zone soulignée en bleu présente une côte basse, sablonneuse, avec un plateau de 10 m assez large parsemé de tête de roches intéressantes et un plateau de 20 m relativement vaste, avec des fonds variés et des remontées rocheuses.

Reste à connaître l'incidence des vents dominants qui peuvent lever la mer; renseignements à demander à la population autochtone.



## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**CROSS**

Objectif(s) visé(s)

**Comment appeler le CROSS**

Choix d'apprentissage

**En salle, en mer**

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

**Savoir**

### Le 196, est le numéro pour appeler les CROSS

En [France](#), les **Centres régionaux opérationnels de surveillance et de sauvetage (CROSS)** assurent une mission générale de sécurité maritime, dans le cadre de l'[action de l'État en mer](#).

**Désormais, toute personne témoin d'un évènement qui veut prévenir les secours en mer doit appeler le 196 par téléphone (fixe ou mobile) et demander à parler au CROSS.**

La Direction des Affaires Maritimes et le Secrétariat Général de la mer communiquent : l'appel téléphonique vers les CROSS est le 16 via une radio VHF.



Le numéro d'urgence Européen est le 112.

Les CROSS sont joignables par téléphone (voir numéros téléphoniques ci-dessous) et surtout par VHF qui reste le meilleur moyen d'appeler les secours.

### Contact des CROSS à enregistrer sur votre portable avant de partir en vacances

- ◆ **CROSS GRIS-NEZ** - Manche Est - Pas-de-Calais : 03 21 87 21 87
- ◆ **CROSS JOBOURG** - Manche Centrale : 02 33 52 72 13
- ◆ **CROSS CORSEN** - Manche Ouest : 02 98 89 31 31
- ◆ **CROSS ATLANTIQUE** - Etel : 02 97 55 35 35
- ◆ **CROSS MEDITERRANEE** - La Garde : 04 94 61 16 16
- ◆ **CROSS MED EN CORSE** - Base navale d'Aspretto : 04 95 20 13 63
- ◆ **CROSS ANTILLES GUYANE** - Martinique : 05 96 70 92 92
- ◆ **CROSS REUNION** - Océan Indien : 02 62 43 43 43

À compter de la saison estivale 2011, le 16 16 n'est plus opérationnel.

# la sécurité

c'est le

# 112



Témoins à terre, si vous apercevez des personnes en difficulté en mer, un simple appel à partir d'un téléphone portable ou fixe permet gratuitement de contacter les secours\*.

**En mer la VHF (canal 16) reste le moyen privilégié pour communiquer avec les sauveteurs**

0038 123 16 16 16 16 / 16 16 2 - Juin 2011



\* le 112 est le numéro d'appel d'urgence européen



**Présent  
pour  
l'avenir**

Ministère de l'écologie, du Développement durable, des Transports et du Logement

[www.developpement-durable.gouv.fr](http://www.developpement-durable.gouv.fr)

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**LA METEO**

Objectif(s) visé(s)

**Comment peut-on connaître la météo**

Choix d'apprentissage

**En salle, en mer**

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

**Savoir**

Comment peut-on se procurer les bulletins météo?

**Au port :** les bulletins et les avis de coup de vent sont affichés dans les bureaux du port, les capitaineries, les affaires maritimes ;

**Par les sémaphores :** certains diffusent, à heures fixes, les bulletins «côte» sur des fréquences VHF (se renseigner dans les capitaineries). Les sémaphores montrent le signal de «grand frais» (une boule) quand celui-ci est annoncé ;

**Par les répondeurs téléphoniques «marine» :** le 08.92.68.02.XX (les 2 derniers chiffres étant le n° du département côtier choisi), on accède au bulletin «rivage» du département, au bulletin «côte» correspondant et à des bulletins pour le funboard ou le surf. D'autres numéros sont à récupérer à la capitainerie pour avoir accès à d'autres bulletins ;

**Par Internet :** METEO CONSULT ; PREVIMER ; WINDGURU ; ETC. ...

**Par les médias :** les quotidiens locaux ou régionaux, France inter, radio bleue, radio locale diffusant en FM ;

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**LES CONSIGNES DE SECURITE**

Objectif(s) visé(s)

**Connaitre et appliquer les consignes de sécurité en mer**

Choix d'apprentissage

**En salle, en mer**

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

**Savoir**

**La Pêche en Binôme :** attention, une vraie pêche en binôme c'est une pêche très particulière.

**Il faut être ensemble, c'est-à-dire :** un sous l'eau, l'autre en surface, et jamais les deux au fond de l'eau en même temps, ce qui ne servirait à rien.

Au début il faut éviter la tendance qu'ont beaucoup de pêcheurs de s'éloigner l'un de l'autre. Pour que cela ne se produise pas, il vous suffit de ne prendre qu'un seul fusil pour deux lors de vos sorties ! Ainsi : vous êtes sûr de rester ensemble, car celui qui n'a pas le fusil, fera tout pour rester en contact avec le pêcheur afin qu'à la prochaine apnée, ce soit son tour.

Cela demande un respect de l'autre et une bonne entente; plus vous avancerez dans cette pêche à deux, plus vite vous pourrez prendre deux fusils.

Pensez surtout que vous avez une arme en main, et que vous ne devez absolument JAMAIS croiser votre équipier en pointant votre arme vers lui.

Vos yeux doivent absolument suivre la trajectoire de la flèche et éviter tout croisement.



# Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**REANIMATION**

Objectif(s) visé(s)

**Connaitre les bases du secourisme**

Choix d'apprentissage

**En salle, en mer**

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

**Savoir**

P.A.S.

Protéger - Alerter - Secourir

P : Comme protéger : Les premières mesures à prendre sont celles qui permettent d'**éviter l'aggravation de l'accident** :

A : Comme alerter : Après une analyse rapide de la situation, **alertez le plus rapidement possible**. Chaque minute, voir chaque seconde comptent ! Le 112 est le numéro d'urgence Européen (d'un téléphone mobile où fixe).

S : Comme secourir : En attendant l'arrivée des secours, il convient d'**assister les blessés sans risquer d'aggraver leur état**.



- **parlez au blessé** : cela le rassurera et le tiendra éveillé ;
- **couvrez le blessé** : un blessé en état de choc a toujours froid ;
- Si le blessé saigne abondamment :
  - essayez d'**arrêter l'hémorragie** en comprimant la plaie avec un gros pansement (serviette par exemple) ou avec votre poing ;
  - vous pouvez fixer le **pansement avec une bande serrée** fortement mais sans excès ;
  - ne placez un **garrot qu'en cas de nécessité absolue** sans oublier d'indiquer l'heure où vous l'avez posé.
- Si le blessé ne respire plus (ou respire très mal) :
  - desserrez ses vêtements ;
  - débarrassez sa bouche des corps étrangers (caillots de sang, terre, dentier ...) ;
  - au besoin, pratiquez le bouche à bouche ;



### Ce qu'il ne faut surtout pas faire :

- Donner à boire à un blessé ;
- Transporter un blessé grave dans sa voiture ;
- Laisser le blessé exposé au froid ou aux intempéries (couvrez-le avec une couverture) ;
- Déplacer un blessé, ou tenter de le sortir d'une voiture, sauf pour le protéger d'un risque imminent (incendie, éboulement, noyade, chute dans un ravin) - pour peu que vous ne mettiez pas votre propre vie en danger ;



**Note - Si le déplacement d'un blessé est rendu obligatoire par l'un des cas mentionnés ci-dessus, veillez à :** Ne pas tirer le blessé par les membres ; éviter toute torsion de la colonne vertébrale ; Il faut placer le blessé en Position Latérale de Sécurité (allongé sur le côté avec le genou fléchi pour qu'il ne roule pas)

### **La réanimation cardio-pulmonaire**

Elle doit se pratiquer sur toute personne en état de mort apparente, c'est-à-dire :

**Inconsciente** : la personne ne bouge pas spontanément, elle ne réagit pas au toucher ni à la parole.

**Qui ne respire pas**: Placer la victime sur un plan dur, si nécessaire libérer les voies aériennes, élever le menton (dégrafer les vêtements pouvant gêner la respiration, mise en bascule prudente de la tête), on ne voit aucun mouvement respiratoire et on ne sent pas d'air sortir par le nez ou la bouche.

*À moins d'y avoir été formé, il ne faut pas chercher à prendre le pouls de la victime. Cette opération n'est fiable que si elle est réalisée par une personne entraînée et elle prend un temps qui serait plus efficacement passé à réanimer la victime. Le cas d'une victime en arrêt respiratoire mais dont le cœur bat est rare, et de toutes façons la conduite appropriée dans ce cas pour le grand public est la réanimation.*

Si un témoin est présent, le sauveteur lui demande d'alerter les secours et d'apporter un défibrillateur, puis commencer immédiatement la réanimation.

Principes de la réanimation cardio-respiratoire.

### **Deux mécanismes :**

1. **La ventilation artificielle** qui consiste à envoyer de l'air dans les poumons de la victime. On souffle (avec sa bouche ou avec un dispositif) de l'air. Lorsque l'on pratique la ventilation artificielle sans matériel (bouche-à-bouche, bouche-à-nez,) l'air que l'on insuffle passe vers les poumons, mais aussi vers l'estomac victime. Il faut donc souffler sans excès, régulièrement sur deux secondes, et s'arrêter dès que l'on voit la poitrine se soulever.



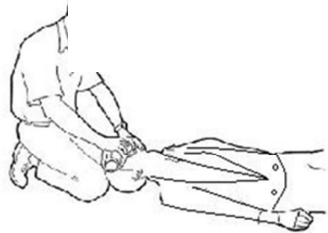
2. **Le massage cardiaque externe** qui consiste à appuyer sur le milieu du thorax afin de comprimer la poitrine : sur l'adulte et l'enfant de plus de huit ans, le **sternum** doit descendre de 4 à 5 cm.

Faire des compressions régulières, laisser la poitrine reprendre sa forme initiale entre deux compressions, (le temps de relâchement sera égal au temps de compression).

Le rythme de massage doit être suffisant pour faire circuler le sang, il est recommandé à tout sauveteur seul d'alterner 30 compressions et 2 insufflations. Le rythme des compressions doit s'approcher de 100 par minute.

Afin d'adopter un rythme régulier et de respecter l'égalité temps de compression/temps de relâchement, et pour être sûr de bien faire le bon nombre de compressions successives, il est conseillé de compter à voix haute, sous la forme

Durant la compression « un-et-deux-et-trois »  
Durant le relâchement « ...-et-vingt-neuf et trente »



Dégager les voies respiratoires



Insuffler



Position des mains



Pratiquer le massage

Avoir un PSC1 (Prévention Secours Civique niveau 1) est un plus.

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**TECHNIQUES DE BASE**

Objectif(s) visé(s)

**Connaitre les techniques de pêche**

Choix d'apprentissage

**En mer**

Compétences attendues

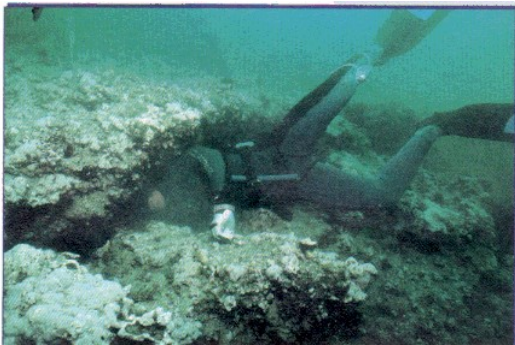
Savoir faire

Savoir transmettre

**Savoir**

La pêche sous-marine se pratique en utilisant plusieurs techniques :

- ◆ à **trou**, en allant chercher le poisson dans les trous et failles des rochers
- ◆ à **l'agachon**, qui revient à se mettre à l'affût au fond en s'aidant du relief et des algues pour se camoufler
- ◆ à **la coulée**, en descendant directement de la surface vers le poisson
- ◆ à **l'indienne**, qui consiste à surprendre le poisson en nageant lentement près de la surface ou du fond
- ◆ à **la dérive**, forme de chasse à l'indienne, qui consiste à surprendre le poisson en dérivant dans des zones de forts courants et en se faisant déposer, surveiller et récupérer par un coéquipier resté à bord d'un bateau
- ◆ **en épave** qui consiste à surprendre le poisson à proximité ou à l'intérieur d'une épave.
- ◆ Les deux méthodes de pêche les plus utilisées étant la pêche à "trou" et à "l'agachon", ce sont ces deux techniques qu'il faudra savoir parfaitement maîtriser.



### A trou

La pêche à trou se pratique en allant chercher le poisson dans les trous et failles des rochers

- Il faut un fusil de taille moyenne (90cm) ou court (75cm).
- Il s'agit donc de débusquer le poisson qui se trouve dans une cavité étroite que l'on appelle rague ou dans une niche vaguement cylindrique.

Repérée de la surface, il faut se positionner à

l'aplomb du trou, en aval ou en amont s'il y a du courant.

Après une descente verticale, la main libre se pose sur le haut de la roche pour établir l'équilibre et arrêter la progression du corps. Ensuite, toujours vertical, on descend lentement la tête vers l'orifice en fermant les yeux quelques instant afin de se préparer les yeux à inspecter l'obscurité du trou.

## A l'agachon

Il faut un fusil long (100cm). L'agachon, c'est se mettre à l'affût au fond en se camouflant à l'aide du relief et des algues.

Par eau claire on peut déjà repérer le site qu'on va exploiter.

Sur terrain plat, il faut toujours se positionner en fonction du courant ; une fois au fond on peut choisir de recevoir le courant dans le dos (le poisson alors remonte vers le pêcheur) ou de face. L'observation de la nage des petits poissons (CASTAGNOLES pour la méditerranée) renseigne sur le sens du courant. En Atlantique le courant est bien perçu

Sur un terrain en pente (éboulis, falaises), il faut, sauf quelques pêches spécifiques (bar, mullets) se cacher de manière à attendre le poisson qui va remonter du plus profond.

Rester immobile, l'arbalète pointée devant soi. Attention aux mouvements des palmes qui doivent impérativement être plaquées au fond.

On peut compter mentalement de façon à ne pas perdre la notion du temps passé au fond. Avant d'entamer la remontée on pourra jeter un coup d'œil circulaire, car un poisson peut être tout près, sans être entré auparavant dans le champ visuel.



## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**VIDER SON POISSON**

Objectif(s) visé(s)

**Pourquoi et comment vider son poisson**

Choix d'apprentissage

**En salle, en mer**

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

**Savoir**

**Quand on prend du poisson, il est une chose qu'il est important de faire, c'est vider son poisson.**

**Le mieux c'est encore de le faire sur place, avant de remballer le matériel. On prend quelques minutes pour vider et nettoyer les prises que l'on a gardées.**

### **Pourquoi ?**

On peut trouver plusieurs intérêts à vider son poisson sur son lieu de pêche :

- ✓ Ce sera ça en moins à faire en rentrant à la maison.
- ✓ Ce sera un peu de poids en moins à trainer jusqu'à la voiture.
- ✓ Certains poissons, surtout les poissons gras doivent être vidés rapidement et gardés au frais sinon ils tournent et l'odeur est alors pestilentielle.
- ✓ Les grosses prises peuvent aussi vite tourner, ce serait dommage de les perdre.
- ✓ Cela vous permettra d'observer ce que vos prises avaient ingurgité avant d'être capturées
- ✓ Ces restes de poissons (entrailles, têtes, Etc. ...) reviennent à la mer et servent de nourriture aux crustacés et autres animaux marins.
- ✓ Vous ne risquez plus de sentir ces restes pourrir dans votre poubelle.

### **Comment ?**

Pas besoin d'être un professionnel pour vider un poisson.

Pas besoin non plus de matériel sophistiqué, un simple couteau bien aiguisé suffit.

Alors que vous terminez votre pêche ou que vous faites une pause, vous pouvez commencer l'opération "nettoyage" à même le sable, sur un rocher ou encore sur une planche à découper si vous êtes en bateau afin de ne pas le percer.

Cette opération consiste à enlever les entrailles du poisson. Il faut le garder entier jusqu'au débarquement (car il peut être mesuré lors de contrôles). Certains garderont la tête, les écailles ou pas en fonction de la manière que vous le cuisinerez.

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **LA PROTECTION DU PATRIMOINE NATUREL**

---

Objectif(s) visé(s) **Connaissance approfondie des structures**

---

Choix d'apprentissage **En salle**

---

Compétences attendues  
Savoir faire **Savoir**  
Savoir transmettre

---

La préservation des habitats naturels, de la faune et de la flore devient impérieuse face aux multiples agressions dues aux activités humaines

Chacun, et tout particulièrement le pêcheur sous-marin, se doit d'être un acteur de cette protection, le défenseur et surveillant d'une pratique "noble" et éco-responsable de notre activité.

Vous devez parfaire vos connaissances sur les structures impliquées dans la protection et la gestion de l'environnement.

A l'échelle régionale il faut savoir quelles sont les actions menées dans ce cadre de protection ... en bref, savoir qui fait quoi, sur quoi et comment !

C'est à vous d'étudier plus particulièrement un cas qui peut se porter sur tout aspect de l'environnement marin, de l'eau jusqu'aux éléments de la faune-flore et mammifères

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **LA REGLEMENTATION PSM**

Objectif(s) visé(s) **Connaitre la réglementation**

Choix d'apprentissage **En salle, en mer**

Compétences attendues  
Savoir faire  
Savoir transmettre **Savoir**

### [DÉCRET n°2014-1608 du 26 décembre 2014 relatif à l'exercice de la pêche maritime de loisir](#)

**Article 4** · Modifié par Décret n°2009-727 du 18 juin 2009 – art.

La pratique de la pêche sous-marine à l'aide d'un fusil harpon n'est autorisée qu'à partir de l'âge de 16 ans;

Avant 16 ans, la pêche sous marine des crustacées, oursins, coquillages et mollusques est autorisée à la main ou avec l'usage d'appareil permettant de pratiquer ce genre de pêche (pole spear, grapette, crochet, etc.).

L'usage, pour la pêche sous-marine de loisir, de tout équipement respiratoire, qu'il soit autonome ou non, permettant à une personne immergée de respirer sans revenir à la surface est interdit. Sauf dérogation accordée par le préfet, la détention simultanée à bord d'un navire ou embarcation d'un équipement respiratoire ainsi défini et d'une foène ou d'un appareil spécial pour la pêche sous-marine est interdite. Sont interdits 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.

Il est interdit aux pêcheurs sous-marins :

- ✓ d'exercer la pêche sous-marine entre le coucher et le lever du soleil ;
- ✓ 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 ;
- ✓ de capturer les animaux marins pris dans les engins ou filets placés par d'autres pêcheurs ;
- ✓ de faire usage, pour la pêche sous-marine, d'un foyer lumineux ;
- ✓ d'utiliser, pour la capture des crustacés, une foène ou un appareil spécial pour la pêche sous-marine ;
- ✓ de tenir chargé hors de l'eau un appareil spécial pour la pêche sous-marine.

Toute personne pratiquant la pêche sous-marine de loisir doit signaler sa présence au moyen d'une bouée permettant de repérer sa position et dont les caractéristiques sont fixées par arrêté du ministre chargé des pêches maritimes.



# Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**LA CHARTE DU PECHEUR SOUS-MARIN ECORESPONSABLE**

Objectif(s) visé(s)

**Signer la charte du PSM**

Choix d'apprentissage

**En salle,**

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

**Savoir**

## La Charte du Pêcheur Sous-marin

Vous pouvez la signer en ligne sur le site de la CNPSM  
(Commission Nationale de la Pêche Sous-Marine) de la FFESSM : <http://peche.ffessm.fr/>

**FFESSM** Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

**F.C.S.M.P.** FÉDÉRATION CHASSE SOUS-MARINE PASSION

# Charte du Pêcheur Sous-Marin

Engagées conjointement dans la représentation de la pêche sous-marine au Grenelle de l'environnement, la FCSMP, association d'usagers œuvrant pour la défense et la promotion d'une pratique durable et la FFESSM, fédération délégataire poursuivant les mêmes buts au travers de ses formations et stages fédéraux, s'associent dans la promotion de la charte du pêcheur sous-marin responsable et encouragent l'ensemble des pêcheurs sous-marins à la respecter.

### CHAPITRE I : PRINCIPES ET DÉFINITIONS

**Article 1 :** La présente Charte est relative à la pratique d'une pêche sous-marine loisir respectueuse de la mer.

**Article 2 :** La signature de la présente Charte n'a pas pour objet et ne peut avoir pour effet d'écarter ou de restreindre l'application des lois et règlements en vigueur, mais d'affirmer nos convictions en les respectant.

**Article 3 :** Au sens de la présente charte, est considéré comme pêcheur sous-marin toute personne s'adonnant à la plongée en apnée munie d'un dispositif légal prévu pour la capture d'espèces animales marines.

### CHAPITRE II : OBLIGATIONS RELATIVES À LA PRATIQUE DE LA PÊCHE SOUS-MARINE

**Article 4 :** Les pêcheurs sous-marins ayant pris connaissance de la présente Charte, s'engagent :

- à respecter la réglementation nationale en vigueur (se reporter au décret n°2009-727 du 18 juin 2009, à l'arrêté directeur n°132 du 23.6.61 et à l'arrêté ministériel du 01.12.60).
- à se renseigner sur les réglementations régionales et locales spécifiques et à les respecter.

### CHAPITRE III : CONSEILS RELATIFS À LA PRATIQUE D'UNE PÊCHE SOUS-MARINE RESPONSABLE

Les pêcheurs sous-marins signataires de la présente charte sont avant tout des amoureux du milieu marin et de ses habitants.

**Article 5 :** Ils ne perdent pas de vue qu'une pratique responsable et respectueuse du milieu c'est :

- effectuer des prélèvements raisonnables ne dépassant jamais les limites d'une consommation personnelle et familiale.
- tendre en fonction de son niveau de pratique vers le respect de tailles minimales de capture correspondant à la maturité sexuelle des espèces (tableau mailles biologiques proposées par FCSMP)
- prendre en considération le cas des espèces sensibles et celui des périodes de frai.

**Article 6 :** Les pêcheurs signataires condamnent tout acte de malveillance ou tout acte de braconnage ainsi que la vente illégale du produit de la pêche.

**Article 7 :** Les pêcheurs, lorsqu'ils pratiquent leur activité à bord d'une embarcation motorisée, s'engagent, dans la mesure de leurs possibilités, à adopter une attitude respectueuse de l'environnement : limitation des rejets, utilisation de mouillages écologiques, moteurs propres... (plaquette écogestes). Ce sont les gestes de tous les jours qui mettent en péril l'équilibre naturel, mais ce sont aussi des efforts de tous les jours qui peuvent y remédier.

**Article 8 :** Ils participent à la protection du milieu, en signalant le cas échéant la présence des espèces invasives comme les algues *Caulerpe taxifolia* et *Caulerpe racemosa* ou toutes autres modifications de l'habitat constatées : pollution, filets abandonnés, prolifération ou diminution subite d'organismes marins...

**Article 9 :** Ils participent aux manifestations de protection de l'environnement organisées par les gestionnaires (opérations de suivi, opérations de nettoyage) et coopèrent si besoin au suivi de population de certaines espèces sensibles ou invasives au travers de fiches d'observation (dossier caulerpes, fiche suivi corb).

**Article 10 :** Les pêcheurs signataires, sont prêts à partager, diffuser et promouvoir bénévolement leur expérience et leur éthique saine et respectueuse du milieu en formant les débutants et en les sensibilisant à la fragilité du monde marin.

**Article 11 :** Les pêcheurs signataires, entretiennent des relations cordiales et conviviales avec les autres usagers de la mer (pêcheurs sous-marins, apnéistes, plongeurs, pêcheurs et plaisanciers) ainsi qu'avec les riverains.

### CHAPITRE IV : CONSEILS RELATIFS À LA PRATIQUE D'UNE PÊCHE SOUS-MARINE SÉCURISÉE

Les pêcheurs sous-marins signataires de la présente Charte, n'oublient pas que le monde marin n'est pas leur milieu.

**Article 12 :** Ils préparent leurs sorties au mieux en se renseignant sur les conditions météo et les heures de marée et informent un proche à terre du lieu et de la durée approximative de leur sortie.

**Article 13 :** Ils privilégient le mode de pêche en binôme dès que le contexte le permet car la sagesse le recommande.

**Article 14 :** Ils proscrirent toute notion de comparaison et de challenge lorsqu'ils pratiquent entre amis et privilégient au contraire les notions de partage et d'altruisme.

**Article 15 :** Ils sont à l'écoute des conseils prodigués par les anciens : pêcheurs ou gens de mer expérimentés.

**Article 16 :** Les pêcheurs signataires prennent soin de s'informer sur la physiologie et les risques liés à la pratique de l'apnée et de la pêche sous-marine et n'hésitent pas à participer à des journées de formation "aux gestes qui sauvent" organisées par les fédérations sportives.

**Article 17 :** Ils sont prêts, dans la mesure de leurs possibilités à porter assistance pour toute action de recherche ou de sauvetage en mer.

**Article 18 :** Les pêcheurs signataires s'engagent à signaler leur présence au moyen d'un pavillon alpha, croix de Saint André ou rouge à diagonale blanche fixé si possible sur un mât d'une hauteur suffisante pour qu'il soit bien visible sur l'horizon.

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**PARTICIPER A LA VIE DU CLUB**

---

Objectif(s) visé(s)

**Comment participer à la vie du club**

---

Choix d'apprentissage

**En salle, en mer**

---

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

**Savoir**

---

Le club dans lequel vous évoluez est une association gérée par des bénévoles élus par l'ensemble des licenciés de ce club.

Il est géré par des statuts et un règlement intérieur. Il y a un président et un bureau.

Le club propose un certain nombre d'activités liées à la PSM ou à d'autres disciplines. Ces activités ne seront pérennes que si vous y participez !

Aussi, un licencié actif d'un club participera en priorité aux activités du club (AG, Soirée, cours, etc. ...) et pourquoi pas sera force de proposition pour notre discipline au sein de son club.



## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**SORTIE EN MER**

Objectif(s) visé(s)

**Conseils pour réussir sa sortie en mer**

Choix d'apprentissage

**En salle, en mer**

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

**Savoir faire**

Vous allez sortir en mer !

Vous avez organisé votre sortie, donc vous avez :

Prévenu l'entourage ou laisser en évidence un planning de sortie mentionnant le lieu de pêche, le / les partenaires et l'heure prévisible de retour.

Pris connaissance de la réglementation locale, de la météo, éventuellement des marées, des courants locaux.

Prévu de prendre des compléments alimentaires et de l'eau.

Prévu des vêtements chauds en cas de besoin

Vérifié si vous aviez tout votre matériel et vos papiers

Également prévu une caisse pour d'éventuelles prises

Avec votre coéquipier, vous choisissez le lieu de mise à l'eau ainsi que le lieu de sortie de l'eau si vous sortez à la palme.

Vous prévoyez également le parcours que vous allez faire, même s'il doit changer au dernier moment en fonction des courants.

Vous vous mettez à l'eau ensemble et vous pêchez en binôme. Vous vous adaptez au niveau de celui qui est le plus faible afin de ne pas le mettre en difficulté.

Vous échangez pendant la sortie, pour la rendre plus conviviale et voir si un des deux est toujours en forme.

A l'issue de la sortie, vous nettoyez les prises et coupez la nageoire caudale des espèces concernées. Vous prenez soin de vos prises pour vous et le public qui vous regarde.

Au retour, soit vous partagez vos prises soit vous les mangez ensemble, cela prolonge les bons moments de cette sortie et vous en garderez un bon souvenir, voire même quelques photos !