

---

# FORMATION

## DES PRATIQUANTS

La Pêche Sous-Marine Niveau 3

---



Réalisé par M. M Aubin MEF2 PSM – Janvier 2016

D'après la FORMATION A LA PÊCHE SOUS-MARINE : 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
Echanges gazeux	Page 3
La compensation	Page 5
Les lois physiques	Page 6
Le lestage	Page 8
Les accessoires	Page 9
L'observation, l'identification	Page 11
Le palmage	Page 12
L'entraînement adapté	Page 13
Sortie en eau douce	Page 15
L'étude d'une carte marine	Page 16
La navigation	Page 18
Le calcul du marnage	Page 22
Se repérer en mer	Page 24
Les nœuds marins	Page 25
Le CROSS	Page 26

La météo	Page 28
La pêche en binôme	Page 30
La PSM l'été, la PSM l'hiver	Page 31
Les techniques de base	Page 32
Le marquage des prises	Page 35
Les Aires Marines Protégées (AMP)	Page 36
La pratique éco responsable	Page 38
Le fonctionnement du club	Page 39
La FFESSM	Page 40
La CNPSM FFESSM	Page 41
L'organigramme des Organismes Déconcentrés	Page 42
La sortie PSM	Page 43

## Fiche de formation

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

Objectif(s) visé(s) **La Pêche Sous-marine niveau 3**

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

Compétences attendues  
Savoir faire **Savoir**  
Savoir transmettre

## LES PROGRESSIONS

PROGRESSION	NIVEAU	CONDITION D'ACCES	SECOURISME	ZONE DE PRATIQUE	PREROGATIVES	OBJECTIFS
	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 transmettre **Savoir**

---

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 de cadres 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 et par les organes déconcentrés de la Fédération (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	<b>ECHANGES GAZEUX</b>
Objectif(s) visé(s)	<b>Expliquer comment fonctionne la ventilation</b>
Choix d'apprentissage	<b>En salle</b>
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	<b>Savoir faire</b>

Pendant l'apnée, c'est la quantité d'air présente dans les poumons qui doit permettre de maintenir l'apport en d'Oxygène ( $O_2$ ) aux tissus. Au fur et à mesure que se déroule l'apnée, il y a un échange d'Oxygène des poumons vers le sang et les tissus.

Durant l'apnée, l'organisme **consomme l'oxygène** nécessaire à son fonctionnement et produit du **gaz carbonique** ( $CO_2$ ). Au fur et à mesure le **gaz carbonique** augmente pendant que **l'oxygène** diminue.

C'est le **gaz carbonique** qui déclenche le réflexe de respiration par son action sur le bulbe rachidien. C'est alors que la sensation de manque d'air se fait sentir. La présence du **gaz carbonique** dans le corps est alors à son juste niveau, ce qui est vital. Ce niveau informe le pêcheur de l'état de son effort et de l'imminence d'une syncope s'il poursuit son apnée. Au stade de la respiration "normale" l'APNEE sera très courte. Pour rester plus longtemps, il faut savoir mieux oxygéner le sang.

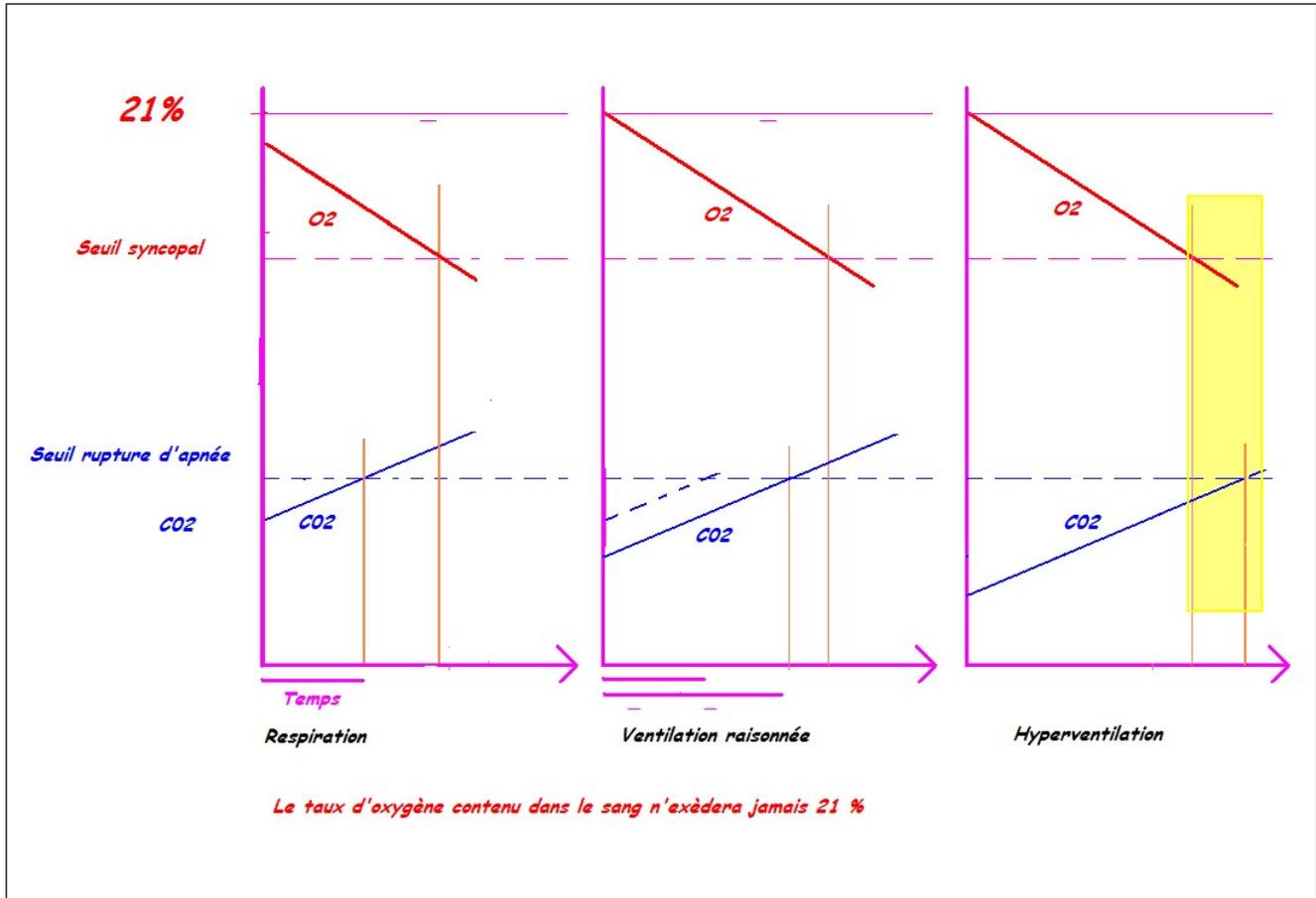
Les poumons sont des réservoirs d'air souples. Leur volume global est divisé en sous volumes en fonction de leur fréquence de mobilisation. En temps normal, l'inspiration est active et l'expiration passive. Son rythme chez l'adulte est d'environ de 12 à 15 cycles par minute. Pour le pêcheur, les deux temps du cycle sont **actifs et contrôlés**.

En effet, en forçant sur les phases finales de l'inspiration et surtout de l'expiration, le renouvellement de l'air sera plus important. La méthode consiste à effectuer une série de mouvements de VENTILATION RAISONNEE, amples et profonds pour éliminer le  $CO_2$  résiduel.

*Si on accélère le rythme respiratoire au-delà d'un rythme normal, cette augmentation devient une HYPERVENTILATION, qui ne contribue que de façon hyper-marginale à un gain d'oxygénation du sang. La sensation d'euphorie ou de légère d'ivresse qui gagne l'imprudent après une hyperventilation longue provient **uniquement du déficit en  $CO_2$  au niveau du systèmes nerveux central** et non d'une hyper-oxygénation.*

## CE QUE L'ON DOIT RETENIR

Le niveau de CO<sup>2</sup> dans le sang détermine l'envie de respirer



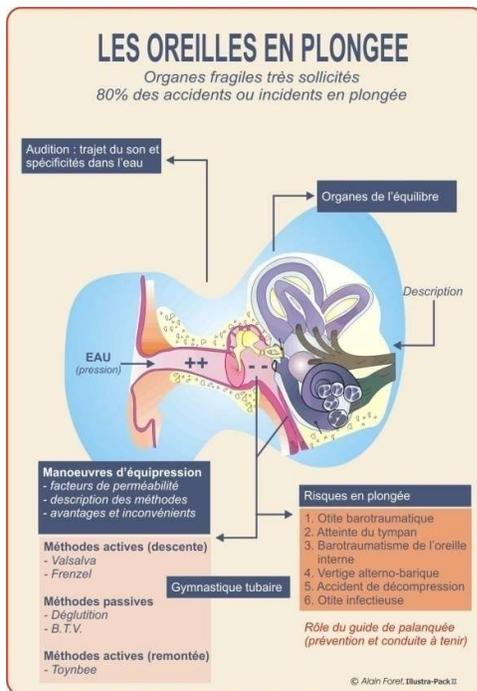
# Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **LA COMPENSATION**

Objectif(s) visé(s) **Expliquer le mécanisme de la compensation**

Choix d'apprentissage **En salle**

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



## Les risques liés à une atteinte de l'oreille

### Les risques liés à la pression :

A l'extérieur de l'oreille, action sur le tympan :

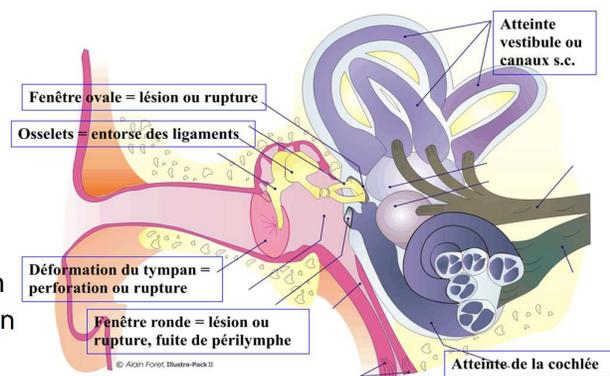
- Inflammation (otites barotraumatiques)
- Déchirure jusqu'à rupture du tympan.

A l'intérieur de l'oreille :

- Coup du piston : lésion +/- importante au niveau de l'oreille moyenne (entorse des ligaments des osselets, lésions des fenêtres rondes et/ou ovales, du tympan).
- Différence de pression entre les 2 oreilles : vertige alernobarique.

**Symptômes** : douleur à l'oreille, Saignement, perte d'audition, perte d'équilibre, vertiges, nausées, acouphènes (sifflements), bourdonnements, etc.

**Conduite à tenir** : Consulter un médecin spécialiste (ORL) en urgence ou un médecin fédéral.



# Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau	<b>LES LOIS PHYSIQUES</b>
Objectif(s) visé(s)	<b>Connaitre les lois physiques</b>
Choix d'apprentissage	<b>Salle</b>
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	<b>Savoir</b>

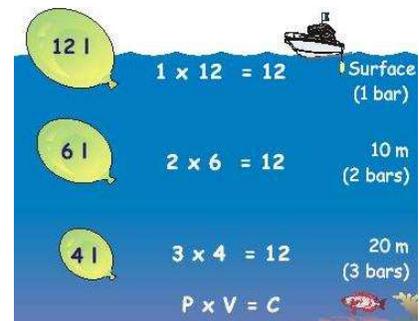
## LES LOIS

### BOYLE – MARIOTTE

***A température constante, le volume d'un gaz est inversement proportionnel à la pression qu'il subit.***

Cela entraîne comme conséquence que plus on va descendre et plus le volume des poumons va diminuer.

***Pression x Volume = Constante soit  $P \times V = \text{constante}$***



### 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 occupé par ce corps.***

### LOI DE HENRY

***L'augmentation de la pression favorise la dissolution d'un gaz dans un liquide.***

### LOI DE DALTON

***Les gaz se déplacent du milieu où leur pression est la plus forte vers le milieu où elle est la plus faible.***

Le principe d'ARCHIMEDE :

Comme nous l'avons vu dans la fiche « Connaître le principe d'ARCHIMEDE » PSM2 nous renseigne sur le pourquoi du lestage

## Le théorème de BOYLE – MARIOTTE :

Pour le pêcheur cette loi régit sur **l'écrasement des poumons**. En effet, plus on descend, plus le volume des poumons diminue, et plus la pression augmente afin de garder constant le produit des 2 composantes. Ceci provoque des sensations particulières, parfois stressantes, auxquelles il faut s'habituer.

Prenons exemple sur un apnéiste qui a une capacité pulmonaire de 6 litres. Dès qu'il descend à la profondeur de 10 m, il aura un volume pulmonaire de 3 litres. Lorsqu'il aura atteint 20 m de fond, le volume de ses poumons sera de 2 litres. Soit 1/3 de sa capacité pulmonaire initiale.

## La loi de DALTON :

«**Dans l'air, la somme des pressions partielles des différents gaz est égale à la pression totale**». Cette loi régit le phénomène **d'échange gazeux** entre la cavité pulmonaire et le sang. Lorsque le pêcheur s'enfonce dans l'eau, la pression totale augmente, de même que les pressions partielles des gaz le composant, en particulier pour l'oxygène de l'air. Cette loi influe sur la disponibilité en oxygène et contribue au risque de syncope.

## La loi de HENRY :

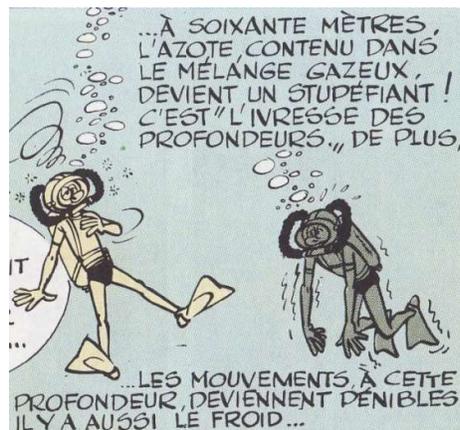
«**A température donnée et à saturation, la quantité de gaz dissoute dans un liquide est proportionnelle à la pression du gaz de ce liquide**».

Cette loi régit les problèmes **d'embolie gazeuse** (bulles dans les tissus).



Lors de la descente, la pression augmente et facilite la dissolution de l'azote dans le sang. Pendant une longue apnée profonde, un échange non négligeable d'azote s'est dissous dans le sang.

Lors de la remontée, l'apnéiste effectue cette ascension de façon brutale. Par conséquent, l'azote n'aura pas le temps d'être évacué par le sang vers les poumons, alors que le gradient diminue. De ce fait, il va se former des micros bulles qui peuvent elles-mêmes donner des bulles. Elles peuvent, alors se coincer dans les tissus et provoquer des troubles graves (paralysie, infarctus, etc.) ; C'est **l'embolie gazeuse**.



## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau	<b>LE LESTAGE</b>
Objectif(s) visé(s)	<b>Adapter son lestage à sa pratique</b>
Choix d'apprentissage	<b>En mer, en piscine</b>
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	<b>Savoir faire</b>

Plusieurs paramètres rentrent en ligne de compte pour adapter son lestage à sa sortie de pêche sous-marine : la profondeur à laquelle vous allez évoluer, l'épaisseur de votre combinaison et votre morphologie.

Pour descendre, il n'y a qu'une règle qui vaille, la **poussée d'Archimède**.

Celle-ci est proportionnelle au poids du volume d'eau déplacé et tend à nous ramener à la surface.

Hors le volume de notre corps diminue au fur et à mesure de notre descente. Lorsque la poussée d'Archimède devient inférieure à notre poids, nous coulons.

Il faut donc être prudent, si l'on a prévu de pêcher dans peu d'eau, on va forcément se lester d'avantage, et s'il nous vient à l'esprit de tenter un petit agachon quelques mètres plus profonds, on s'expose à de gros problèmes à la remontée.

Pour les heureux possesseurs d'une embarcation, le problème est rapidement résolu par quelques plombs stockés au fond du bateau. Mais pour des « traîneurs de bouée », un kilo de plomb accroché à la bouée, ce n'est pas vraiment le rêve.

Pour avoir une idée de départ, voici les règles couramment établis :

- En hiver, avec une combinaison de 7mm, la ceinture de plomb s'établie à environ 10% du poids du corps, soit une ceinture de 7kg pour une personne environ 70kg. Cette base diminue d'un kilo si je décide de m'aventurer au-delà de 10 mètres.
- En été, avec une combinaison de 5mm, on fait le même calcul mais avec 6%. Et on enlève encore un kilo si l'on va au-delà de 10 mètres.
- On doit aussi prendre en compte la sécurité. Il vaut mieux avoir du mal à descendre que d'avoir du mal à remonter.

## 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 faire**  
Savoir transmettre

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



Une moufle

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **OBSERVATION – IDENTIFICATION**

Objectif(s) visé(s) **Connaissance et gestion du milieu**

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

Compétences attendues  
Savoir faire  
Savoir transmettre **Savoir**

Dans l'apprentissage de la pêche sous-marine, il est indispensable de bien connaître le milieu marin. Votre progression dans les premiers niveaux (fiches PSM1 et 2) vous a permis d'approfondir vos connaissances.

A cette étape de votre formation **vous devez reconnaître rapidement les espèces** de poissons se déplaçant en pleine eau ou recherchant leur nourriture en fouillant dans les fonds sableux et/ou s'y dissimulant. Sous l'eau il faut savoir se discipliner **en respectant la réglementation** (tailles réglementaires et/ou biologiques, etc.).

Le paysage sous-marin constitué de vastes champs d'algues sur la côte atlantique doit vous être familier et la reconnaissance des espèces les plus communes doit être facile. En Méditerranée les herbiers sont un habitat que vous devez bien connaître. Ces herbiers, protégés, sont à respecter (ancrage, piétinement)

Outre la reconnaissance des espèces vous devez aussi apprendre et **savoir les traits caractéristiques de leur morphologie et de leur biologie** (description de leur morphologie, connaissance sur la répartition, la croissance, l'alimentation, la reproduction).

Vous avez aussi appris à être vigilant vis à vis des dangers que présente le milieu marin :

- ✓ durant les conditions d'accès et de sortie de l'eau (météo, état de la mer...)
- ✓ durant la pêche en capturant ou en frôlant des espèces dangereuses

**Il vous faut maintenant savoir éviter ces dangers durant une sortie et ne jamais céder à la tentation du "...on verra bien ", mais rester prudent.**

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau	<b>PALMAGE</b>
Objectif(s) visé(s)	<b>Palmer efficacement</b>
Choix d'apprentissage	<b>En mer, en piscine</b>
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	<b>Savoir faire</b>

Au moment de la propulsion (autrement dit en descendant en ventral et en remontant en dorsal), il faut "appuyer" sur la palme. Le relâchement musculaire, qui autorise le retour de la palme, est vital pour le muscle : il permet d'éviter les crampes et la fatigue localisée.

La plupart du temps, le mouvement de palmage est trop rapide. Il faut augmenter l'amplitude et ralentir le rythme afin de laisser le temps et la place à la palme pour agir. Il arrive parfois que le plongeur soit suivi par un véritable moulin à eau avec des gerbes d'eau et de grands bruits qui effraient le poisson.

Les palmes sont faites pour brasser de l'eau, pas de l'air !

On doit donc les maintenir sous la surface. Il suffit simplement de plier un peu plus les genoux ou de ralentir le mouvement en plongeant plus profondément la palme. Il faut également agir sur la position de la tête pour régler l'allongement du corps et l'enfoncement des pieds dans l'eau.

L'inclinaison de la tête commande la position horizontale du corps. En déplacement ventral, la flexion de la tête (menton collé à la poitrine), provoque la remontée des palmes vers la surface. L'extension de la face (regard vers l'avant), entraîne un enfoncement des palmes.

Pour le débutant ou le plongeur très occasionnel, n'importe quelle palme standard peut convenir. Il faut simplement éviter les palmes trop "racées" (longueur, nervosité, matériaux composites ...) qui sont souvent plus techniques.

Savoir bien palmer et savoir utiliser, soit une technique de pêche, soit une technique de déplacement efficace (remonter un courant par exemple), est un atout pour la sécurité.

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau	<b>L'ENTRAÎNEMENT ADAPTE</b>
Objectif(s) visé(s)	<b>S'entraîner afin d'avoir le niveau requis pour la sortie en mer</b>
Choix d'apprentissage	<b>En mer, en piscine</b>
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	<b>Savoir faire</b>

L'autre pilier de la condition est la préparation physique. Pour pratiquer la pêche sous-marine en toute sécurité, il faut développer toutes les qualités physiques : l'endurance, la résistance, la force et la vitesse.

L'endurance est évidemment la qualité primordiale. On sait à peu près quand commence la sortie en mer, on ne sait jamais quand elle s'achève. Même sans incident, ni panne de bateau, une bonne journée d'été peu se traduire par huit heures de mer. Il faut donc s'entraîner un minimum tout au long de l'année à fréquence régulière même si on habite loin de la mer, surtout si on habite loin, si on veut profiter avec plaisir de sorties plus rares.



Pour cela, comme le préconise tous les profs de gym, y compris Georges OLIVERAS dans le code VAGNON de l'apnée, il faut privilégier la filière aérobie lactique (en équilibre respiratoire, sans dette d'oxygène, mais avec un effort minimum produisant de l'acide lactique), c'est dire faire travailler son cœur une demi-heure minimum et au moins deux fois par semaine, entre 75 et 80% de sa fréquence cardiaque maximale.



L'idéal est de travailler avec un cardiofréquencemètre. Sinon vous pouvez connaître votre FCM en courant, après échauffement, à fond, à bloc, pendant 12 minutes ([test de Cooper](#)). Moins fatiguant : demandez à votre médecin du sport, ou fédéral, de vous la calculer au moment de la visite, ou alors, basez-vous sur la théorie : 220 moins l'âge.



Il n'y a pas que la course à pied. Le vélo, le VTT, constitue une excellente préparation. En plus, le pédalage fait appel aux mêmes muscles qu'au palmage. Le ski de fond constitue aussi une très bonne préparation. En plus, en altitude on fabrique des globules rouges qui permettront d'emporter plus d'oxygène en plongée.



L'endurance est donc la qualité essentielle à développer. Mais il faut aussi développer sa résistance, sa force et sa vitesse, même si l'on n'en a pas un besoin permanent et immédiat.

**Pourquoi :** pour faire face à toutes les situations de crises qui peuvent se présenter au cours de votre sortie. Vous devez pouvoir fournir un effort intense pour sauver votre camarade, ou vous même. Arracher une palme prise dans une crevasse, remonter sans palmes, se défaire d'un morceau de filet, etc. ... On peut imaginer tous les scénarios catastrophes possibles.



**Alors comment faire ?** Vous travaillez déjà votre endurance. Vous ne pouvez quand même pas faire du sport toute la journée et tous les jours. Vous avez votre boulot, et pas forcément celui de prof de gym. La solution existe : cela s'appelle le fractionné

Les exercices font alterner l'endurance et efforts à 90% de la FCM. D'ailleurs, c'est pour cela que dans vos clubs respectifs, on vous torture avec des séries alternées comprenant par exemple des 25 m. en apnée à fond sans palme. Je peux vous indiquer mon truc de vieux feignant. Un truc utilisé par des anciens de la pêche sous-marine qui veulent conserver leur **VO2MAX** et leur **VMA** sans trop se fatiguer : c'est le 30/30. 30 secondes à fond les gamelles, et 30 secondes au petit trot, une dizaine de fois. Avec ce système, aucun risque de couler une bielle ou de se faire sauter le cœur. Et je vous garanti que ça marche.

L'apnée peut se travailler à tout moment : devant la télé au bureau dans les escaliers.

Il est bien évidemment que le meilleur entraînement à la pêche sous-marine reste la pratique de la pêche sous-marine... palmes au pied, c'est mieux. [La piscine](#), c'est mieux que la piste, et la mer c'est mieux que la piscine.



### **Le gainage :**

Il n'y a pas que des inconvénients à travailler dans l'eau salée, milieu considéré comme hostile. Les articulations et les cartilages souffrent moins en apesanteur. Le système cardiovasculaire fonctionne mieux. Il ne faut pas pour autant négliger le gainage, c'est à dire la ceinture abdominale, les muscles spinaux, tout ce qui maintient la colonne vertébrale et assure la liaison entre le buste et le train inférieur (pas forcément en position inférieure dans l'eau). Évidemment, on n'a pas besoin d'avoir des abdominaux en tablette de chocolat pour faire de la plongée. Mais il faut se souvenir que contrairement aux athlètes terrestres nous n'avons ni appui ni liaison au sol. L'élément liquide étant fuyant, notre seul point véritable point d'appui en mouvement est notre propre colonne vertébrale qui doit être maintenue.

«<http://www.passionchasse.com/acceuil.htm>»

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau	<b>SORTIE EN EAU DOUCE</b>
Objectif(s) visé(s)	<b>Participer à des sorties en eau douce afin de tester les différences</b>
Choix d'apprentissage	<b>En eau douce</b>
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	<b>Savoir</b>

### **Le lestage :**

En ce qui concerne l'eau douce, celle-ci a une masse de 1000kg/m<sup>3</sup>, et pour l'eau de mer 1030kg/m<sup>3</sup>.

La différence de densité entre l'eau de mer et l'eau salée est d'environ 3% (à peu près 30g de sel par litre) : l'eau douce est moins dense que l'eau de mer.

La poussée d'Archimède est donc inférieure de 3% dans l'eau douce par rapport à la mer. Pour conserver une flottabilité neutre à la même profondeur, l'apnéiste en eau douce devra donc enlever, par rapport à son lest en mer, un lestage en gros équivalent à 3% de son propre poids.

Pour un apnéiste de 70kg, il faut donc enlever un lest d'environ  $3/100 \times 70 = 2.1$  kg pour conserver sa flottabilité neutre à la même profondeur qu'en mer.

Dans d'autres mers du monde où la salinité est différente, nous pouvons également trouver des différences de densité.

### **Le matériel :**

Comme vous le savez, la PSM est interdite en eau douce en France, aussi n'emmenez pas d'Arbalète mais plutôt un appareil photo.

Pour le vêtement, la température (suivant les lieux : carrière, étang, rivière, etc...) sera plus chaude en surface pour une eau stagnante et beaucoup plus froide au fond.

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **ETUDE D'UNE CARTE MARINE**

Objectif(s) visé(s) **Choisir une zone de pêche**

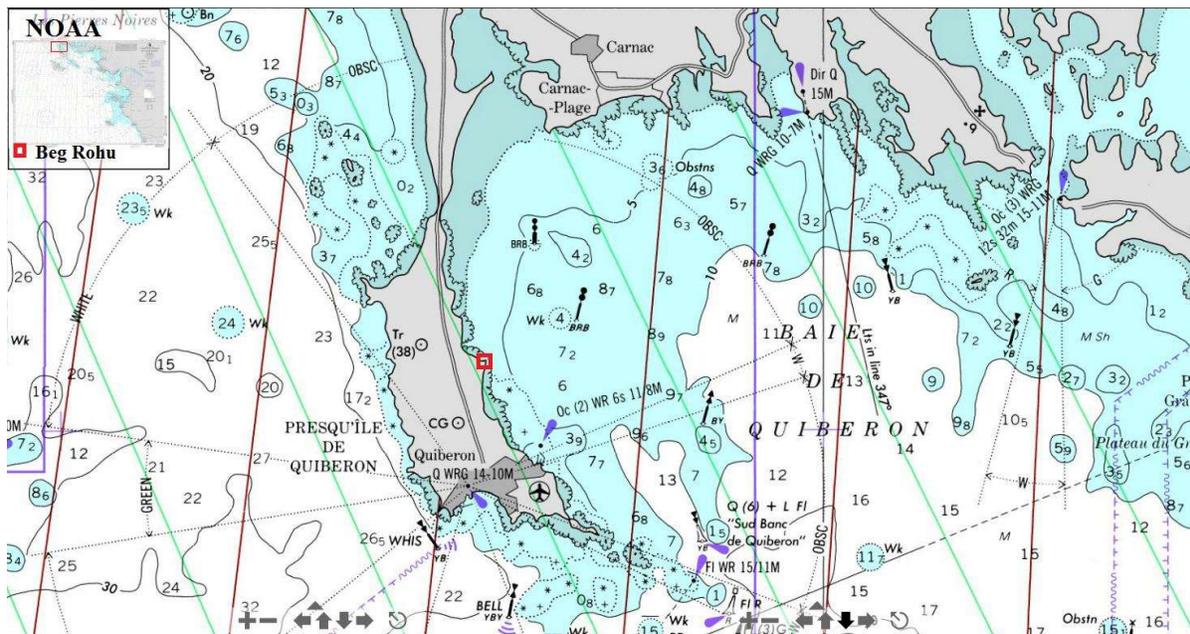
Choix d'apprentissage **En salle**

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

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

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 chasser 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.

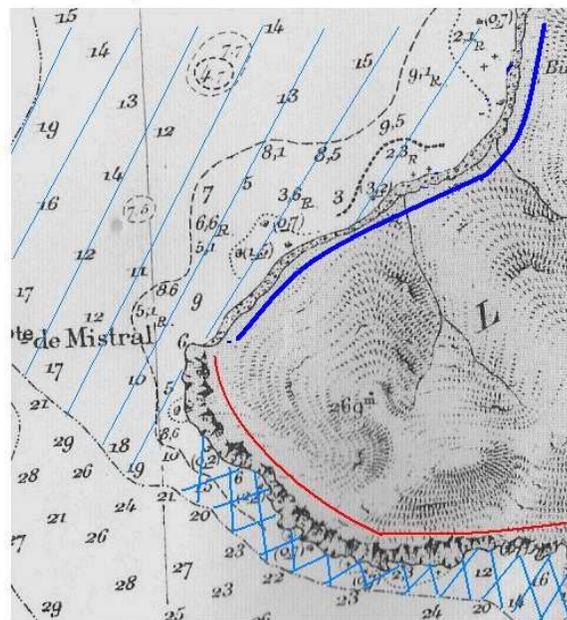
La zone soulignée de rouge nous indique que la côte est abrupte, difficile d'accès aussi bien de terre que de mer.

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 têtes 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 Mistral vents dominants qui peuvent lever la mer; renseignements à demander à la population autochtone.

INFORMATIONS données par une carte marine



-  Portion de côte qui peut présenter certaines difficultés pour sortir de l'eau
-  Le plateau sous-marin exploitable est relativement étroit
-  Le plateau sous-marin semble intéressant de par son étendue et la présence de roches signalées par la lettre R
-  Indication d'une remontée à 4m70 sur des fonds de plus de 10m ce qui peut être un site intéressant.
-  Profondeur 9m10 fond rocheux
-  Portion de côte propice à la sortie de l'eau

# Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau

**LA NAVIGATION**

Objectif(s) visé(s)

**Connaître le balisage de nos côtes**

Choix d'apprentissage

**En salle, en mer**

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

**Savoir**

## Les marques latérales



### Marque latérale Bâbord :

**Forme** : charpente, espar ou conique

**Couleur** : rouge

**Voyant** : cylindre rouge

**De nuit** : feu rouge rythme quelconque autre que (2+1)

Porte un numéro ou lettre (pair à bâbord, impaire à tribord)



### Marque latérale tribord :

**Forme** : charpente, espar ou conique

**Couleur** : vert

**Voyant** : conique vert

**De nuit** : feu vert rythme quelconque autre que (2+1)

Porte un numéro ou lettre (pair à bâbord, impaire à tribord)

## Les chenaux préférés



### Chenal préféré à tribord :

Pour un chenal préféré à tribord, on place une marque latérale bâbord, munie d'une large bande verte en son milieu.

De nuit, le feu rouge à éclats est un rythme quelconque groupé que (2+1).



### Chenal préféré à bâbord :

Pour un chenal préféré à tribord, on place une marque latérale tribord, munie d'une large bande rouge en son milieu.

De nuit, le feu rouge à éclats est un rythme quelconque groupé que (2+1).

## Les marques cardinales



### La marque cardinale Nord :

**Forme :** charpente, espar

**Couleur :** noire et jaune

**Voyant :** 2 cônes noirs superposés pointant vers le haut

**De nuit :** feu scintillant continu rapide ou normal de couleur blanche



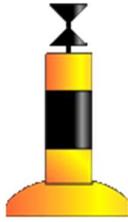
### La marque cardinale Est :

**Forme :** charpente, espar

**Couleur :** noire avec une large bande jaune au milieu

**Voyant :** 2 cônes noirs opposés par la base

**De nuit :** feu blanc à 3 scintillements rapides groupés toutes les 5 secondes ou 3 scintillements toutes les 10 secondes



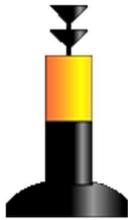
**La marque cardinale Ouest :**

**Forme :** charpente, espar

**Couleur :** jaune avec une large bande noire au milieu

**Voyant :** 2 cônes noirs opposés par la pointe

**De nuit :** feu blanc 9 scintillement rapides groupés toutes les 10''  
ou 9 scintillements groupés toutes les 15''



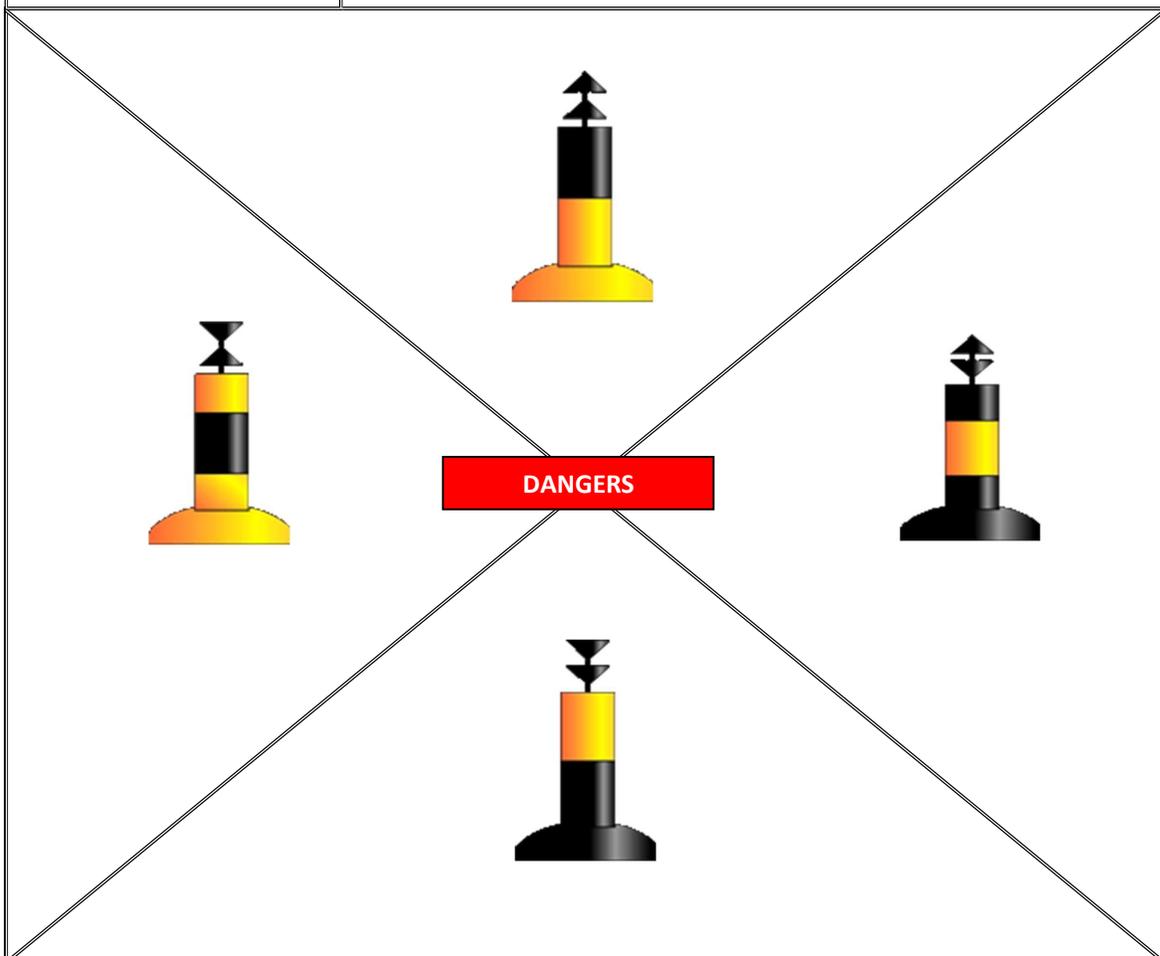
**La marque cardinale Nord :**

**Forme :** charpente, espar

**Couleur :** jaune et noire

**Voyant :** 2 cônes noirs superposés pointe vers le bas

**De nuit :** feu blanc 6 scintillements rapides groupés + 1 éclats long toutes les 10''  
ou 6 scintillements groupés +1 éclat long toutes les 15''.



## Les autres marques



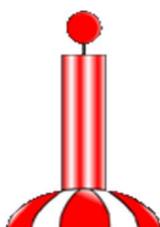
### La marque de danger isolé :

**Forme :** charpente, espar ou tronconique

**Couleur :** noire avec une ou plusieurs bandes rouges horizontales

**Voyant :** 2 sphères noires superposés

**De nuit :** feu blanc à 2 éclats groupés



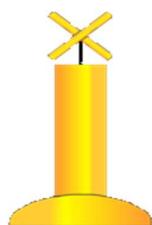
### La marque d'eaux saines :

**Forme :** charpente, espar ou tronconique

**Couleur :** bandes verticales rouges et blanches

**Voyant :** 1 sphère rouge

**De nuit :** feu long à éclats blanc 2'' toutes les 10'' / isophasé / occultation / lettre A en morse (1 court, 1 long)



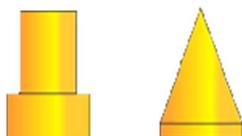
### La marque spéciale durable :

**Forme :** au choix, mais ne prêtant pas à la confusion

**Couleur :** bandes verticales rouges et blanches

**Voyant :** 1 croix de saint André

**De nuit :** feu de couleur jaune et de rythme quelconque autre que ceux prévus pour les autres marques à éclats ou 3 éclats groupés



### Les marques spéciales occasionnelles :

**Forme :** conique, cylindrique, sphérique

**Couleur :** jaune

**Voyant :** néant

**De nuit :** néant

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **CALCUL DU MARNAGE**

Objectif(s) visé(s) **Connaitre**

Choix d'apprentissage **En salle**

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

Cette méthode consiste en l'approximation d'un sinus par une fonction affine définie par morceaux, chaque intervalle valant une heure-marée. Celle-ci est définie comme étant le temps séparant les pleines et basses mers consécutives, divisé par 6.

Ainsi, la variation relative du niveau des eaux est approximativement de  $1/12$  du marnage durant la première heure-marée,  $2/12$  durant la seconde, puis  $3/12$ ,  $3/12$ ,  $2/12$ ,  $1/12$ .

### Exemple :

Appliqué à la première marée montante du 4 février à Saint-Malo, on obtient :

Heure basse mer : 5h53

Heure pleine mer : 11h16

Soit une marée de 323 minutes; l'heure de marée est de  $(323/6) = 54$  minutes

Hauteur d'eau à basse mer : 2,25 m,

Hauteur d'eau à pleine mer : 11,3 m,

Heure	Hauteur	Variation relative	Soit une hauteur de (à ajouter à la hauteur d'eau BM)	État de la marée
5h53	2,25 m.			Basse mer
6h47	3 m	+1/12	1/12 du marnage	
7h41	4,51 m.	+2/12	3/12 = 1/4 du marnage	1/4 de la marée
8h35	6,78 m.	+3/12	6/12 = 1/2 du marnage	mi- marée
9h29	9,04 m.	+3/12	9/12 = 3/4 du marnage	3/4 de la marée
10h23	10 m <sup>5</sup>	+2/12	11/12 = marnage - 1/12	
11h16	11,30 m.	+1/12	12/12 = marnage	Pleine mer

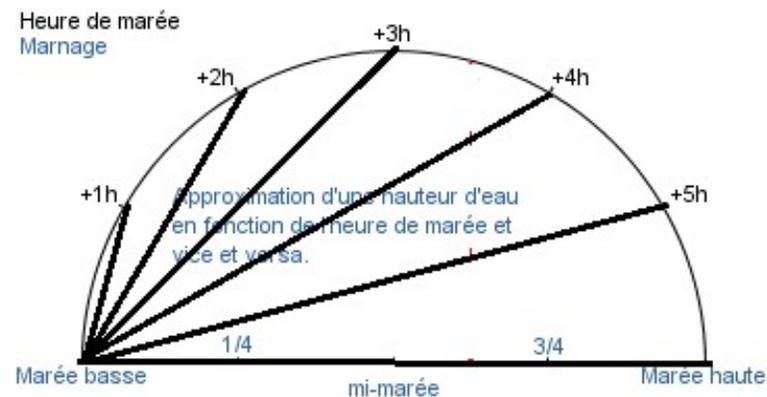
La différence (marnage) est de 9,05 mètre (11,3-2,25)  $\Rightarrow 1/12 = 75,42$  cm. Ce qui donne le tableau ci-dessus des hauteurs d'eau.

### Méthode graphique du demi-cercle

Sur le même principe que la méthode des douzièmes qui est une approximation d'une courbe [sinusoïdale](#), on peut graphiquement trouver une hauteur d'eau en fonction de l'"heure de marée" et vice-versa en dessinant un demi-cercle.

#### Soit un demi-cercle :

Les 6 heures de marées sont disposées tous les 30 °  
Le diamètre représente le marnage.



La projection sur le diamètre (le [cosinus](#)) correspond à la hauteur d'eau.

- 0 ° = Basse mer
- 30 ° = une heure de marée
- 60 ° = deux heures de marée = 1/4 du marnage
- 90 ° = trois heures de marée = 1/2 du marnage
- 120 ° = quatre heures de marée = 3/4 du marnage
- 150 ° = cinq heures de marée
- 180 ° = Pleine mer

Les horaires, les coefficients et les hauteurs d'eau des marées sont fournis dans l'Annuaire des Marées des guides

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau	<b>SE REPERER EN MER</b>
Objectif(s) visé(s)	<b>Savoir bien lire la carte marine et se situer</b>
Choix d'apprentissage	<b>En mer</b>
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	<b>Savoir faire</b>

Pour choisir une zone de pêche inconnue il est préférable, pour des raisons de sécurité, de savoir repérer sur une carte les secteurs de pêche intéressants.

Avec l'expérience on peut extraire un grand nombre d'informations pertinentes d'une carte marine et planifier des déplacements en fonction de la marée qui potentiellement peuvent être riches en poissons... pas tous évidemment ! Mais seulement certaines espèces qui sont liées à des habitats particuliers, selon l'heure de marée, selon le substrat et selon leur rythme biologique (reproduction, alimentation...). Oui tout cela est visible sur une carte, à vous d'y réfléchir.

### SE REPERER

Que ce soit à la nage ou en bateau il faut toujours savoir se situer.

Par observation de la côte, à mesure qu'on s'en éloigne, toujours se repérer à terre par un point caractéristique (clocher, château d'eau, maison etc.) qui vous permettra de retrouver votre point de départ.

A la nage ou en bateau, en l'absence de GPS, il faut savoir prendre des AMERS (3 alignements à terre permettent de bien se positionner = triangulation), qui vous permettront par exemple de retrouver un site particulier (mise à l'eau, pierre riche en poissons etc.).

## Fiche de formation

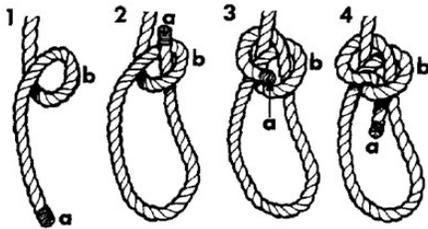
Thème travaillé / Niveau **NŒUDS MARINS**

Objectif(s) visé(s) **Connaitre deux nœuds couramment utilisés**

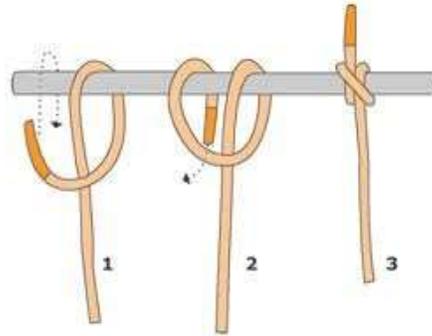
Choix d'apprentissage **En salle**

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

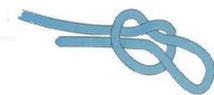
### Le nœud de chaise



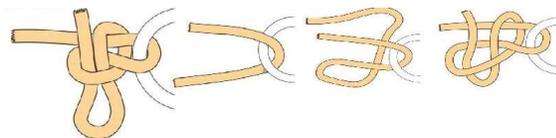
Le nœud de cabestan (qui est la base ensuite du nœud constrictor utilisé pour "étrangler" les sandows ligaturés)



### Le nœud d'arrêt



### Le nœud d'amarrage, de mule



### Le nœud de jonction, Agui



## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau	<b>CROSS</b>
Objectif(s) visé(s)	<b>Comment appeler le CROSS</b>
Choix d'apprentissage	<b>En salle, en mer</b>
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	<b>Savoir</b>

### Le 196, un nouveau 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 et qui veut prévenir les secours en mer doit appeler le 196 par téléphone 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 via le 16-16 va être abandonné, ce numéro n'étant pas considéré comme un appel d'urgence.

Il va être remplacé par le **196**, considéré comme l'unique numéro d'appel d'urgence européen.

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

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau	<b>LA METEO</b>
Objectif(s) visé(s)	<b>Comment peut-on connaître la météo</b>
Choix d'apprentissage	<b>En salle, en mer</b>
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	<b>Savoir</b>

Comme nous l'avons expliqué dans la fiche «**Savoir repérer les éléments météo**» du PSM 2, il y a plusieurs possibilités de se renseigner sur le météo avant la sortie :

- **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 (à se renseigner dans les capitaineries) ;
- **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 les médias** : les quotidiens locaux ou régionaux, France inter, radio bleue, radio locale diffusant en FM ;
- **PAR INTERNET**

**PREVIMER :**

<http://www.previmer.org/>

Le système pré-opérationnel PREVIMER s'adresse à un large public souhaitant à titre personnel ou professionnel, obtenir des **observations** et des **prévisions** à court terme **de l'environnement côtier** sur les trois façades métropolitaines Manche, Atlantique et Méditerranée.

**WINDGURU:**

<http://www.windguru.cz/fr/index.php>

*Prévisions météorologiques (vent, temps et houle) spéciales pour la planche à voile, le kit surf et autres sport de voile.*

**METEOCONSULT:**

[http://marine.meteoconsult.fr/meteo-marine/prevision\\_meteo\\_marine.php](http://marine.meteoconsult.fr/meteo-marine/prevision_meteo_marine.php)

*Prévisions météorologiques Marine gratuites à 14 jours*

**METEO-MARINE :**

<http://www.meteo-marine.com/>

Bienvenue sur meteo-marine.com, un site vous proposant de nombreux bulletins et cartes météo en provenance des plus grands centres météorologiques du monde. Préparez vos navigations en toute simplicité en confrontant les différentes sources proposées.

**METEO FRANCE:**

<http://marine.meteofrance.com/>

*Prévisions météorologiques gratuites à 9 jours de Météo-France sur toutes les villes de France, le monde, les plages, la montagne, la mer.*

**OVNICLUB :**

<http://www.ovniclub.com/meteo-marine/>

La **MÉTÉO MARINE** pour les navigateurs au long cours. Une sélection des bulletins, cartes et liens METEO les plus utiles pour les marins voyageurs.

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **PECHE EN BINOME**

Objectif(s) visé(s) **Mettre en œuvre la sécurité en mer pour soi et son binôme**

Choix d'apprentissage **En mer**

Compétences attendues  
Savoir faire  
Savoir transmettre

**Savoir**

### La CNPSM préconise la pêche sous-marine en binôme

Historiquement, lors de compétitions, la pêche se faisait toujours à deux, un en surface et un en immersion, afin qu'il assure la sécurité. De plus, celui en qui était en surface devait rester à la bouée.

Aujourd'hui, en pêche sous-marine de loisir, nous préconisons la même chose pour des raisons de sécurité, même si concrètement il est très difficile de le faire en pratique quand la visibilité ne le permet pas ou lorsque le courant est important !

Mais lorsque vous pêchez dans un lieu profond et de la surface vous voyez votre coéquipier pensez à surveiller votre binôme !



De plus lorsque vous partez à deux, vous revenez à deux, ne laissez pas votre coéquipier continuer à pêcher seul !

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau	<b>PSM ETE &amp; PSM L'HIVER</b>
Objectif(s) visé(s)	<b>Connaître la différence entre la PSM d'été et d'hiver</b>
Choix d'apprentissage	<b>En mer</b>
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	<b>Savoir</b>

### Nous pratiquons la pêche sous-marine suivant nos envies :

Quand les conditions météo sont bonnes, quand c'est la saison des Araignées, des Seiches..., et au moment de la marée qui nous convient (marée basse, moins d'eau, mais poissons à trou, marée montante, plus de courant mais plus de poissons, etc...).

Et le temps que nous pouvons en fonction de la température et de notre forme physique.

Nous utilisons le matériel adapté, CAD une combinaison de saison.

Donc pour les débutants ou les moins en forme la saison se déroule du printemps à l'automne.

### Mais l'hiver, pourquoi allons-nous pêcher ?

Dans le sud, certaines espèces viennent à la côte !

Dans l'ouest, il y a moins de laminaire, donc il est plus aisé de chercher des crustacées, et certaines espèces viennent à la côte (Sars, Mulets) !

Dans le nord, quand la température de l'eau descend, certaines espèces se rapprochent également des côtes (Morue).

### Mais pour pêcher l'hiver, il faut prendre certaines précautions :

- ◆ Etre en forme physiquement.
- ◆ Avoir du matériel adapté à la température de l'eau (cagoule, moufle, etc. ...)
- ◆ Adapter le temps de pêche à la température.
- ◆ Pensez à prendre des compléments très riches en énergie.
- ◆ Ne pas se rincer dehors à la sortie de l'eau.
- ◆ Et pensez à prendre une boisson chaude (Thé + miel)

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau	<b>TECHNIQUES DE BASE</b>
Objectif(s) visé(s)	<b>Connaitre les deux techniques de pêche</b>
Choix d'apprentissage	<b>En mer</b>
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	<b>Savoir</b>

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

- ◆ **A trou**, en allant chercher le poisson dans les trous et failles des rochers
- ◆ **A l'agachon**, qui revient à se mettre à l'affût au fond en s'aidant du relief et des algues pour se camoufler
- ◆ **A la coulée**, en descendant directement de la surface vers le poisson
- ◆ **A l'indienne**, qui consiste à surprendre le poisson en nageant lentement près de la surface ou du fond
- ◆ **A 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 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.

## La Coulée

En général technique employée avec une bonne visibilité verticale

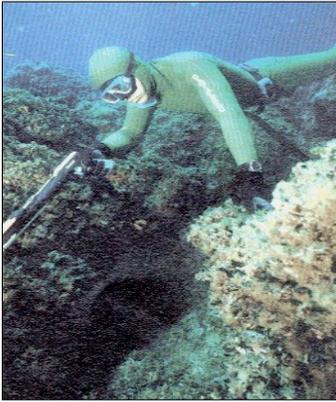
COULEE A VUE EN VOYANT LE FOND

Techniques : Descente à la vertical du poisson en pleine eau (accord roche sable) ou le long d'un tombant. Cela demande un lestage approprié à la profondeur, un canard très silencieux et de ne pas faire de bulles avec le tuba. Le tir vertical assez difficile se fera à environ 1.00m du poisson.

Principe : «En théorie» Il faut une flottabilité zéro entre 3 et 2.00m du fond (Utiliser poumon ballaste) le tir est immédiat arrivé à distance sauf poisson plat, seiche ...



## A l'indienne



Pêche demandant des réactions rapides, dont un tir rapide à la rencontre du poisson. Pour cela les conditions sont une mer belle ou peu agitée «sans houle» avec une bonne visibilité et à marée basse ou haute.

Les espèces que nous pouvons rencontrer sont les poissons plats, vieille, sar, dorade, mullet, etc. ...

Le matériel sera une arbalète longue avec trident ou tahitienne et nous aurons des plombs de cheville.

Nous pratiquerons l'indienne de la surface, le long des rochers, le long des plages (attention règles de sécurité), en descendant le long d'un tombant, en rasant le fond et à la remontée le long

des roches.

Pour pratiquer en sécurité, il ne faut pas de houle et une bonne apnée. (Attention sur les plages).

Le tir se fera dès que possible dans toutes les positions.

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **MARQUAGE DES PRISES**

Objectif(s) visé(s) **Règlementation**

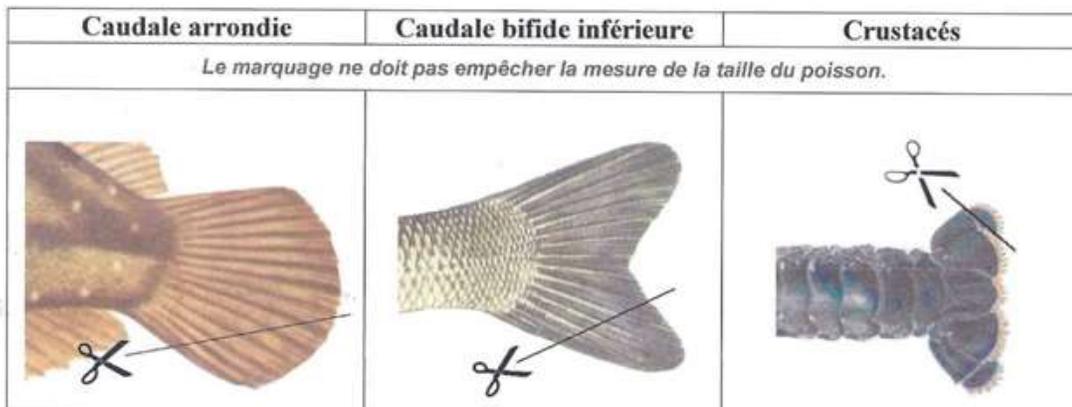
Choix d'apprentissage **En salle, en mer**

Compétences attendues  
Savoir faire  
Savoir transmettre

**Savoir**

## MARQUAGE DES POISSONS/CRUSTACÉS

### II. Schéma ablation nageoire caudale :



La législation oblige le pêcheur à marquer certaines de ses prises (24 espèces potentielles) dès la sortie de l'eau (que ce soit au bord du rivage ou à bord du bateau)

### Un lien Internet :

[http://peche.ffesm.fr/images/stories/reglementation/marquage\\_poissons.pdf](http://peche.ffesm.fr/images/stories/reglementation/marquage_poissons.pdf)

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **LES AMP**

Objectif(s) visé(s) **Etre informé sur les AMP**

Choix d'apprentissage **En salle**

Compétences attendues  
Savoir faire  
Savoir transmettre **Savoir**



Un établissement public pour la protection du milieu marin

### Connaître :

- *Habitats et espèces pélagiques*
  - ◆ Oiseaux et mammifères marins en métropole
  - ◆ Survol des mammifères marins en outre-mer
  - ◆ Suivi satellitaire des tortues - golfe de Gascogne
  - ◆ Plan d'actions dugongs
- *Habitats et espèces benthiques*
  - ◆ Inventaire des habitats marins patrimoniaux
  - ◆ Cartographie prédictive des habitats marins
  - ◆ Cartographie des habitats coralliens tropicaux
- *Ecosystèmes*
  - ◆ Exploration des canyons de Méditerranée
  - ◆ Une campagne aux Marquises
- *Sciences participatives*
  - ◆ Observations de l'estran
  - ◆ Réseau d'observateurs en plongée
- *Paysages sous-marins*

## Protéger

- *Interventions dans les AMP*
- *Protection des habitats et des espèces*
  - ◆ Protection du Dugong
  - ◆ Sanctuaire mammifères marins Agoa
  - ◆ Les herbiers marins

## Concilier

- *Pêche professionnelle*
  - ◆ Réserves de pêche
  - ◆ Partenariat avec les pêcheurs
- *Aquaculture et aires marines protégées*
- *Sports et loisirs nautiques dans les AMP*
  - ◆ Pêche de plaisance éco-responsable
  - ◆ Sports de nature
- *Énergies marines renouvelables et AMP*
  - ◆ Réglementation énergies renouvelables dans les AMP
- *Récifs artificiels*

## Evaluer

- *Etat des mers françaises*
- *Suivre et évaluer les AMP*
  - ◆ Observatoire « Littoral, Limicoles et Macrofaune benthique »
- *Système d'information nature et paysages*

## Partager

Toutes les informations sur le site : <http://www.aires-marines.fr/>

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **PRATIQUE ECO RESPONSABLE**

Objectif(s) visé(s) **Maitrise du tir**

Choix d'apprentissage **En mer**

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

La première question que doit se poser un pêcheur sous-marin, en présence d'une prise potentielle, est : que vais-je en faire ?.

Certes, pour la plupart des poissons la destination est évidente, barbecue, poêle, court-bouillon, mais pour d'autres espèces ça l'est moins! La chair peut être fade, voire de mauvais goût (raie Pastenague ou Torpille) ; le tir peut être sans grand intérêt (Congre, Plie).

Souvent, dans la quête de poissons de pleine eau, en agachon ou en coulée, on est armé d'un fusil long et puissant. Il est donc inutile de chasser à trou.

Il est intéressant de savoir sélectionner ses prises ou son type de pêche. Il est essentiel d'être sûr de capturer le poisson et de ne pas le perdre blessé.

Le trident par exemple favorise le tir de proximité, assomme le poisson et garantit la prise.

Enfin, la bonne pratique est de sélectionner les plus gros individus.

### ETHIQUE

En action de pêche il est primordial de respecter scrupuleusement la réglementation.

Par ailleurs il faut savoir que la ressource n'est pas inépuisable.

On ne tire pas sur tout ce qui bouge !

A ce stade de la pratique on peut aisément choisir le type de poisson et sa taille.

On ne prélève que ce qui peut être consommé dans un cadre familial.

Sur l'eau on doit respecter les autres pêcheurs sous-marins.

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau	<b>LE FONCTIONNEMENT DU CLUB</b>
Objectif(s) visé(s)	<b>Connaitre le fonctionnement de son club</b>
Choix d'apprentissage	<b>En salle</b>
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	<b>Savoir</b>

Le club est très souvent est une association, régit par la loi votée le 1<sup>er</sup> juillet 1901. Elle définit : «la convention par laquelle deux ou plusieurs personnes mettent en commun, d'une façon permanente, leurs connaissances ou leurs activités, dans un but autre que de partager les bénéfices». En d'autres termes, cette loi a un but commun non lucratif permettant de se réunir de manière régulière.

### La création d'une association sportive déclarée

La naissance d'une association débute simplement par un regroupement de personnes, qui ensemble, vont identifier un certain nombre de statuts. Ensuite, ils vont convoquer une assemblée générale constitutive pour y adopter les statuts, élire le comité de direction. Enfin une déclaration est faite à la préfecture avec une demande d'insertion au journal officiel.

### L'affiliation d'un club à une fédération

Afin de posséder cette affiliation, le club doit constituer un dossier. Du fait qu'un club soit affilié à la FFESSM, et que tous ses adhérents possèdent la licence fédérale de la saison en cours, le club aussi bien que chaque adhérent bénéficie :

- ✓ d'une garantie de protection juridique
- ✓ d'une assurance responsabilité civile aux tiers

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **LA FFESSM**

Objectif(s) visé(s) **Information sur la FFESSM**

Choix d'apprentissage **En salle**

Compétences attendues  
Savoir faire  
Savoir transmettre **Savoir**

La Fédération Française d'Etude et des Sports Sous-Marins  
(FFESSM)



<http://www.ffessm.fr/>



La revue fédérale

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau	<b>LA CNPSM FFESSM</b>
Objectif(s) visé(s)	<b>Information sur la CNPSM</b>
Choix d'apprentissage	<b>En salle</b>
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	<b>Savoir</b>

### La Commission Nationale de la Pêche Sous-Marine de la FFESSM (CNPSM)

Bureau de la Commission Nationale de la Pêche Sous-Marine de 2009 à 2013



Vincent RAVEL  
Vice-président  
[vincent.ravel@psm-ffessm.fr](mailto:vincent.ravel@psm-ffessm.fr)



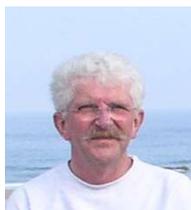
Joël BRECHAIRE  
Président de la CNPSM  
[joel.brechaire@psm-ffessm.fr](mailto:joel.brechaire@psm-ffessm.fr)



Henri JULIA  
Vice-président / délégué  
CMAS  
[henri.julia@psm-ffessm.fr](mailto:henri.julia@psm-ffessm.fr)



Laurent GARCIA  
Responsable sponsoring /  
partenaires  
[henri.julia@psm-ffessm.fr](mailto:henri.julia@psm-ffessm.fr)



Rémy FOUCHER  
Chargé des  
Finances  
[remy@foucher.eu](mailto:remy@foucher.eu)



Danny SEGUI  
Responsable formation  
[d.segui@psm-ffessm.fr](mailto:d.segui@psm-ffessm.fr)



Antoine BILLARDELLO  
Secrétaire  
[antoine.billardello@psm-ffessm.fr](mailto:antoine.billardello@psm-ffessm.fr)

Toutes les infos officielles sur : <http://peche.ffessm.fr/>  
**Fiche de formation**

Thème travaillé / Niveau	<b>ORGANIGRAMME DES O.D.</b>
Objectif(s) visé(s)	<b>Connaissance des Organismes Déconcentrés</b>
Choix d'apprentissage	<b>En salle</b>
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	<b>Savoir</b>

Les clubs d'un département se regroupent en **un comité départemental**. Il va de même pour les départements qui se rassemblent en **un comité régional** ou inter régional.

Le fonctionnement de ces différents comités est identique au **comité national**, avec une assemblée générale annuelle et des élections au prorata du nombre de licenciés au sein des clubs électeurs.

Leurs rôles sont similaires à la fédération. Ils organisent les compétitions, les stages, les examens, les congrès, et les conférences prévus au plan national, régional et/ou départemental.

Par contre, ils relèvent de l'autorité de la fédération pour tous les problèmes fédéraux et intérêts communs.

C'est le club qui doit élire tous les quatre ans ces différents comités.



Les différents comités régionaux ou inter régionaux:  
 Vous avez leurs coordonnées sur le site : <http://www.ffesm.fr/>

## Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **LA SORTIE**

Objectif(s) visé(s) **Organiser sa sortie**

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

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

### **La préparation du matériel :**

Une bonne préparation du matériel, souvent associé à une préparation psychologique, est primordiale pour la réussite de la sortie.

La vérification du matériel peut être effectuée sur une «check-list» placée à un endroit stratégique (porte du garage, près des affaires).

Un flacon d'eau savonneuse tiède est le meilleur ami du pêcheur ! Il facilite l'enfilage de la combinaison et le déshabillage. On peut prévoir une autre bouteille d'eau douce tiède pour la douche (en hiver, c'est incontournable !).

Au retour de pêche, il faut rincer, réparer, régler le matériel.

Ne pas oublier d'annoter sur le carnet de pêche les éléments essentiels (conditions, comportements de la faune, qualité de l'apnée, etc.) pour le suivi de votre progression.