



FORMATION

DES PRATIQUANTS - SECTION JEUNES

La Pêche Sous-Marine Niveau 1



Réalisé par M. Aubin IEC - pour le RSSM – Janvier 2017

<http://rsm.asso.fr>

D'après la FORMATION A LA PÊCHE SOUS-MARINE : REFERENTIEL (Pratiquants)

édition du 31 mars 2013

(<http://peche.ffesm.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
La pratique de l'activité	Page 3
La pratique en binôme	Page 4
L'oreille, la compensation, l'équilibrage	Page 5
Le mécanisme de ventilation	Page 7
Les accidents physiologiques possibles	Page 8
La vision immergée	Page 9
Le matériel de base	Page 10
La pratique du palmage	Page 17
La protection du patrimoine naturel, l'observation	Page 18
La réglementation	Page 19
Observation du milieu	Page 23

Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau	ORGANISATION GENERALE DE LA FORMATION
Objectif(s) visé(s)	Découvrir la Pêche Sous-Marine niveau 1
Choix d'apprentissage	Salle, piscine et/ou milieu naturel
Compétences attendues	
Savoir faire	Savoir
Savoir transmettre	

LES PROGRESSIONS

PROGRESSION	NIVEAU	CONDITION D'ACCES	SECOURISME	ZONE DE PRATIQUE	PREROGATIVES	OBJECTIFS
PRATIQUANT	PSM niveau 1	Avant 16 ans		Piscine / Fosse / Milieu naturel	Autonomie sous la responsabilité d'un adulte licencié	Maitrise du matériel PMT Maitrise de la compensation Apprentissage de la pratique PSM en binôme Maitrise du canard Connaissance du matériel nécessaire à la pratique de la PSM
	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 : Maitrise 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 (Fédération Française d'Etude et Sport Sous Marin) permet de bénéficier des possibilités d'initiation et de formation pour tout ce qui touche à l'activité PSM (Pêche Sous-Marine).

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 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 **PRATIQUE DE L'ACTIVITE (PSM1)**

Objectif(s) visé(s) **Connaître l'activité**

Choix d'apprentissage **En salle**

Compétences attendues
Savoir faire
Savoir transmettre

Savoir

L'adhésion à un club FFESSM permet de s'initier et de pratiquer l'activité, tout d'abord en piscine pour apprendre l'utilisation du matériel de base.

Ces acquis étant fait la participation à des activités en mer, encadrées par les formateurs sera possible.

Ne pas perdre de vue que la pratique en mer qui, sans être systématiquement un milieu hostile, nécessite l'acquisition d'un certain nombre de connaissances sur ce milieu spécifique.

Pour pratiquer la Pêche sous-marine en mer, l'âge légal est 16 ans, mais avant cet âge, vous pouvez pratiquer l'approche de cette discipline en remplaçant l'arbalète, par de la cueillette de crustacés, par un appareil photo...

Il est nécessaire pour chaque sortie en mer d'être en possession de sa licence et/ou de son assurance civile ainsi que sa pièce d'identité.

Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau	PRATIQUE EN BINOME (PSM1)
Objectif(s) visé(s)	Appliquer le 1^{er} niveau de sécurité
Choix d'apprentissage	En mer
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	Savoir

La première sécurité en milieu marin c'est la proximité immédiate d'un coéquipier.

Bien que la sortie se déroule sous la compétence d'un initiateur, il est indispensable de pratiquer en binôme de manière à acquérir les premiers réflexes de surveillance de son équipier.

- ◆ Ne pas s'en éloigner
- ◆ L'avertir d'un changement de direction
- ◆ Calquer sa progression sur la sienne
- ◆ Attendre qu'il soit en surface avant de s'immerger
- ◆ Le surveiller pendant son immersion
- ◆ Lui porter assistance en cas de difficultés
- ◆ L'informer de vos observations dès votre retour en surface

Ensuite la sécurité passe aussi par l'apprentissage (manipulation de l'arbalète) et par la signalisation.

Aussi il est, en période d'apprentissage, de bien suivre les consignes de l'encadrant !



Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **OREILLE ET COMPENSATION (PSM1)**

Objectif(s) visé(s) **Connaître parfaitement le mécanisme**

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

Compétences attendues
Savoir faire
Savoir transmettre

Savoir

OREILLE ET COMPENSATION

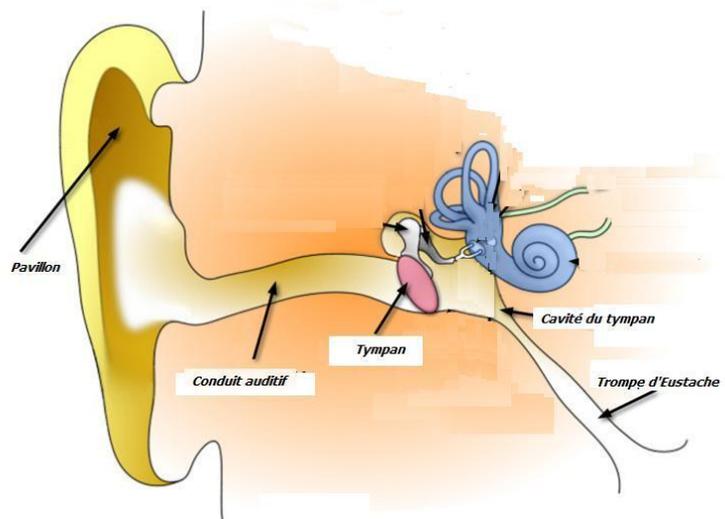


Le TYMPAN est une membrane fragile qui participe à l'audition et qui est située dans l'oreille entre l'oreille externe et l'oreille moyenne. Il empêche aussi les intrusions de l'extérieur vers l'intérieur de notre corps.

Derrière le tympan un petit conduit appelé TROMPE d'EUSTACHE est en liaison avec les voies respiratoires.

Sous l'eau la pression augmente avec la profondeur. Elle va s'exercer côté extérieur sur le tympan, ce qui va le déformer et provoquer une douleur, ce phénomène peut aller jusqu'à la déchirure du tympan.

Afin d'éviter cette déformation, il convient de créer une contre pression intérieure équivalente. Cette technique dite d'EQUILIBRAGE ou COMPENSATION est une manœuvre qui va permettre de remettre le TYMPAN dans sa position naturelle. C'est grâce à l'air qui viendra de la trompe d'Eustache que cet équilibre se fera.



Il est IMPERATIF de pratiquer cette manœuvre, 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 l'EQUILIBRE se fait naturellement.

Les trompes d'EUSTACHE n'ayant pas toutes le même profil, chacun se doit de pratiquer la manœuvre la plus facile à exécuter.

Les manœuvres : VALSALVA, FRENZEL, Béance Tubulaire Volontaire (BTV).

L'équilibrage des tympans est certainement le geste le plus important en ce qui concerne le pêcheur sous-marin apnéiste.

Le geste le plus utilisé reste **la manœuvre de Valsalva**. Il peut se travailler à terre. Il se décompose en 2 mouvements qui ne doivent pas être violents car les tympans sont particulièrement fragiles.

- ◆ Se pincer le nez
- ◆ Exécuter le geste de se moucher dans ses doigts

Par ce mouvement, sous l'eau, l'air des poumons qui ne peut être expulsé à l'extérieur va se frayer un chemin vers le tympan par la TROMPE d'EUSTACHE et permettre au tympan de recevoir une pression équivalente à celle qu'il reçoit de l'extérieur.



La trompe peut rester 'ouverte' ou se 'refermer' et la manœuvre sera à répéter quelques mètres plus bas.

Il est impératif de faire un essai d'équilibrage avant de se mettre à l'eau.

(Un rhume, par exemple, peut congestionner le conduit et rendre l'équilibrage impossible).

Ne jamais atteindre la douleur avant de compenser.

Par la suite, si la pression ne s'équilibre pas, ou mal il est impératif de remonter à la surface.

Ne jamais pratiquer de Valsalva à la remontée.

Un mauvais équilibrage des tympans peut :

- ◆ Rendre sourd définitivement
- ◆ Provoquer des vertiges
- ◆ Provoquer des acouphènes

La méthode dite de FRENZEL peut être aussi utilisée. Il faut exécuter un Valsalva, mais au préalable coller la langue au palais.

Avoir toujours présent à l'esprit qu'une absence d'équilibrage ou même un mauvais équilibrage peut endommager sérieusement le tympan à vie.

Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau	LA VENTILATION (PSM1)
Objectif(s) visé(s)	Mécanisme de la ventilation
Choix d'apprentissage	En salle
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	Savoir

Le fait de passer la tête sous la surface de l'eau et de rester un certain temps immergé s'appelle l'APNEE.

Au stade de la respiration "normale" l'APNEE sera très courte. Pour rester plus longtemps, sous l'eau il va falloir charger le sang en **Oxygène**.

Les poumons sont des réservoirs d'air souples. Leur volume global est divisé en sous volumes en fonction de leur fréquence de mobilisation.

Le but de la ventilation est de mobiliser au maximum les capacités pulmonaires.

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 lents.

En surface, se positionner au-dessus du point à atteindre, rester immobile, effectuer quelques inspirations/expirations profondes en étant bien allongé, et effectuer le canard pour passer sous l'eau.

Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **ACCIDENTS PHYSIOLOGIQUES POSSIBLES (PSM1)**

Objectif(s) visé(s) **Informé des différents risques**

Choix d'apprentissage **En salle**

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

Savoir

La mer peut être un milieu hostile.

Déperdition de chaleur

Les échanges thermiques entre le corps et l'eau sont importants et rapides. La température de l'eau à 18-15°C nécessite l'emploi d'une combinaison qui va permettre au pêcheur de conserver sa chaleur propre. Une veste avec cagoule attenante, un pantalon, des chaussons sont indispensables.

Les accidents musculaires

Notamment les crampes qui peuvent fortement handicaper la progression durant le palmage ou la remonté.

Le mal de mer (Conflit entre diverses informations sensorielles)

Contraste entre la vision focale et la vision ambiante.
Les autres facteurs perturbants sont la faim, la fatigue ou le froid.

Précautions :

Se détendre, manger léger

Dans l'eau, essayer de se détendre et insister, (en présence d'une tierce personne) car parfois on s'accoutume à cet état qui va peu à peu disparaître.

Attention aux divers "traitements pharmacologiques" qui peuvent modifier la vigilance.

Accidents pouvant être graves suite à une plongée prolongée, à un stress, ... :

- ◆ La Samba : perte de contrôle moteur
- ◆ La perte de connaissance hypoxique : perte de connaissance totale

Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **VISION IMMERGÉE (PSM1)**

Objectif(s) visé(s) **Prendre conscience de la vision sous l'eau**

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

Compétences attendues

Savoir faire

Savoir transmettre

Savoir

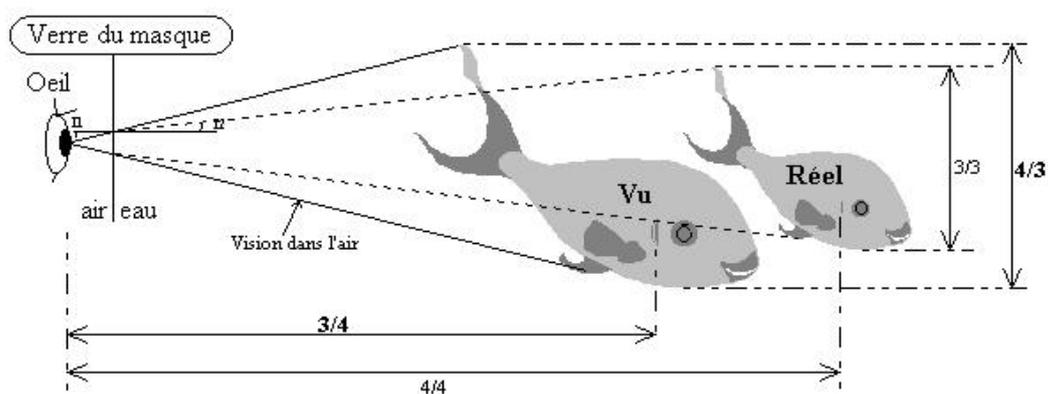
La vision sous l'eau

Les distances sont faussées.

Quand on met un masque, on crée un espace entre le verre du masque et l'œil que l'on nomme « zone d'air ».

A cause de cette zone d'air, les objets paraissent plus près qu'ils ne sont en réalité.

Et à cause de cette zone d'air, les objets paraissent plus gros qu'ils ne sont en réalité.



Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **MATERIEL DE BASE (PSM1)**

Objectif(s) visé(s) **Connaître le matériel utilisé**

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

Compétences attendues
Savoir faire
Savoir transmettre

Savoir

Pour pratiquer la pêche sous-marine un matériel de base est indispensable

La combinaison :



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.

Le lestage :

Ceinture à boucle dite 'marseillaise' qui se révèle la plus ajustable, en caoutchouc, montée de plombs d'un kilo. Pour une combinaison de 7 mm, on considère que pour un poids de 10kg, on met un lest de 1 kg soit 10% du poids. Pour une combinaison de 5 mm, on calcul en général 6 % du poids.



Les gants, les chaussons :

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.

De différentes épaisseurs, ils limitent aussi l'hypothermie et sont indispensables.



Les palmes :

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.



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.

Le masque :

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.



Le tuba :

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 plus ou moins 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 CO2 il reste tout le volume du tuba qui n'est pas renouvelé. C'est cela le volume mort.



Le couteau :

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 coté 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).

L'arbalète :

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.

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		

Les accessoires :



Accroche poisson



Pissette



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.

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.

La bouée :



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

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 **PRATIQUE DU PALMAGE (PSM1)**

Objectif(s) visé(s) **Pratique du palmage efficace**

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

Compétences attendues
Savoir faire **Savoir**
Savoir transmettre

PRATIQUE P.M.T. (Palmes, Masque, Tuba)

En piscine ou en mer on peut pratiquer couramment en surface la nage avec palme, équipé d'un tuba et d'un masque.

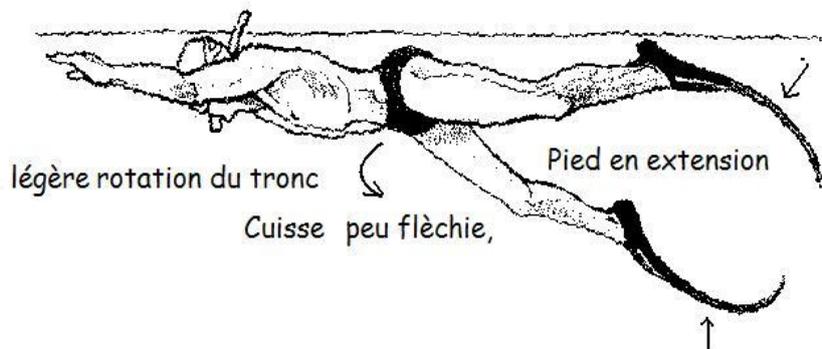
Apprendre à débarrasser le masque de la buée résiduelle.

PALMAGE

Les battements de pieds alternatifs sont pratiquement instinctifs. La plupart des gens parviennent rapidement et sans gros problème à réaliser un palmage approximatif. Il ne restera plus qu'à l'affiner.

Toute la jambe est concernée par le mouvement. Hanches, genoux et chevilles sont mobilisés. Au bout de la chaîne, la souplesse de la cheville permet d'utiliser toute l'élasticité de la palme.

En aucun cas, pour mieux avancer, on ne doit fléchir la jambe entièrement.



Les mouvements doivent être amples et lents, la palme ne doit pas sortir de l'eau.

Un formateur sera à même d'observer le mouvement et de le corriger.

Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau	LA PROTECTION DU PATRIMOINE NATUREL (PSM1)
Objectif(s) visé(s)	Connaissance des structures
Choix d'apprentissage	En salle
Compétences attendues Savoir faire Savoir transmettre	Savoir

Connaissances

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.

De nombreuses structures œuvrent à ces démarches et vous devez en connaître les principales (national, Europe, agence, ministères, muséum...)

Cette protection du milieu marin passe par des dispositions statutaires (plans, directives...) concernant la préservation de zones de taille variables où divers objectifs sont définis ; certains de ces objectifs peuvent concerner l'activité de pêche sous-marine.

CHARTE D'ENGAGEMENTS pour une bonne pratique de la pêche sous-marine :

La charte d'engagements a pour but d'énoncer les principes et recommandations de la Fédération Nautique de Pêche Sportive en Apnée (FNPSA) pour une pratique de la pêche sous-marine respectueuse de la mer, des textes qui en règlementent l'usage, et des règles de sécurité.

Elle est destinée à guider le comportement de chacun de ses licenciés. En adhérant à la FNPSA ceux-ci s'engagent à la respecter, à la faire connaître, et à la faire adopter par le plus grand nombre de pratiquants.

Références : LOI constitutionnelle n° 2005-205 du 1er mars 2005 relative à la Charte de l'environnement (JORF n°0051 du 2 mars 2005 page 3697)

Article 2. Toute personne a le devoir de prendre part à la préservation et à l'amélioration de l'environnement. »

Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **MARQUAGE ET MAILLE DES PRISES**

Objectif(s) visé(s) **Réglementation**

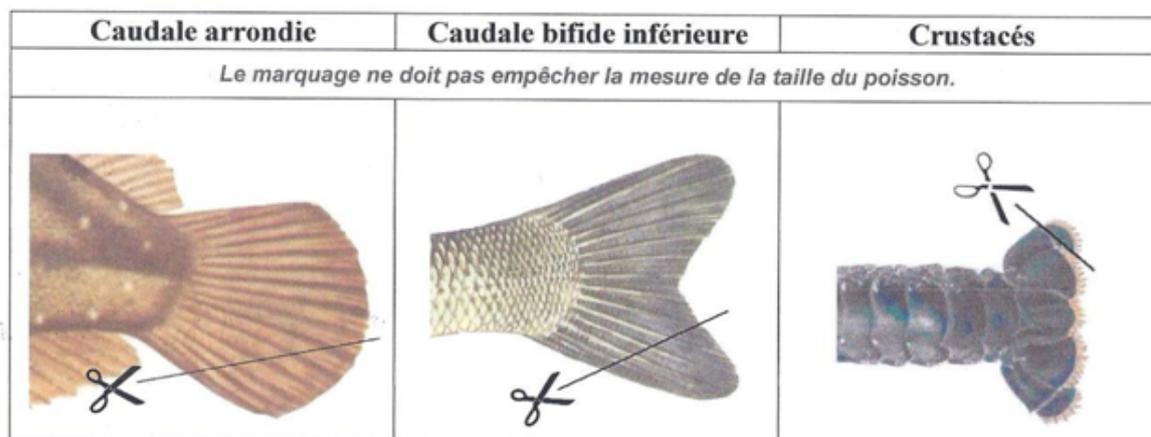
Choix d'apprentissage **En salle, en mer**

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 :

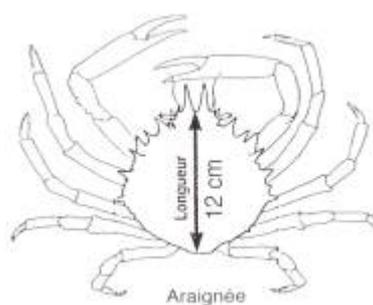
http://peche.ffesm.fr/images/stories/reglementation/marquage_poissons.pdf

LES CRUSTACES

Ils doivent être capturés uniquement et impérativement à la main (sur le territoire français).

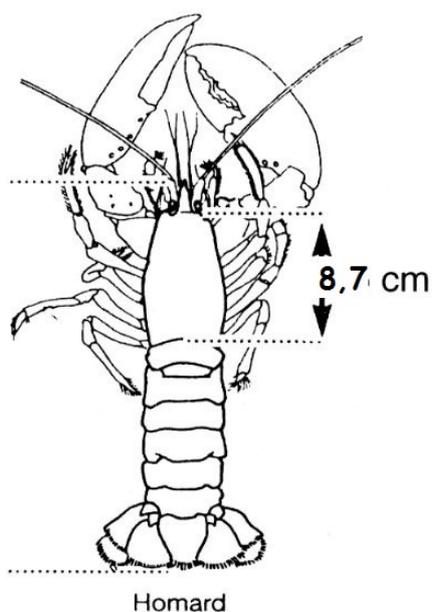
L'araignée :

Elle est limitée à 6 prises par jour et par plongeur. Elle doit mesurer 12cm minimum (voir schéma ci-dessous).



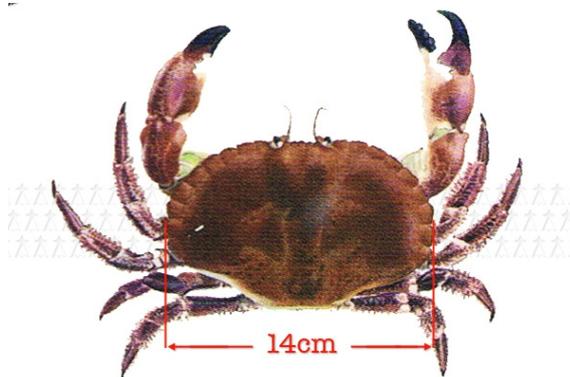
Le Homard :

Il n'y a pas de limite mais il ne doit pas mesurer moins de 8,7cm en Atlantique et en Manche (voir schéma ci-dessous).

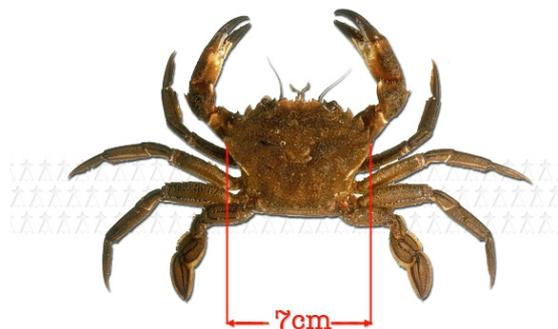


Le Tourteau, l'Etrille :

En Manche et en Atlantique, la maille est de 14 cm pour le Tourteau et de 7 cm pour l'Etrille.



Tourteau



Etrille

Pour certaines zones et certaines variétés, la réglementation impose des quotas (des quantités) pour les poissons et crustacés. Les prises ramassées ne respectant la maille minimum (situées dans les exemples ci-dessus), sont soumises à de fortes amendes. Les affaires maritimes peuvent à tout moment vous contrôler et vérifier vos prises.

Attention certaines espèces sont protégées et interdites à la pêche sous-marine, les Ormeaux par exemple.



Ormeau



Coquille d'Ormeau

LES POISSONS

La vieille :

On la trouve sur toute la façade Atlantique, en Manche et reste plutôt rare en Méditerranée. C'est un poisson que l'on voit en abondance sur nos côtes et qui contrairement à d'autres variétés, n'a pas de réglementation particulière.



Le Bar :

C'est un poisson que l'on trouve en Atlantique et aussi en Méditerranée mais sous un autre nom (Le Loup).

Le Bar est soumis au marquage, sa maille est réglementée à 42cm sur nos côtes.



Fiche de formation

Thème travaillé / Niveau **OBSERVATION – IDENTIFICATION (PSM1)**

Objectif(s) visé(s) **Faire connaissance avec le milieu marin**

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 faire connaissance avec le milieu marin.

Il se compose de divers habitats que forment les roches et les algues (flore) et de la faune d'invertébrés et de vertébrés qui y vivent:

La méthodologie consiste à lire:

* Des ouvrages généralistes.

- ◆ 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 la Faune sous-marine des côtes méditerranéennes, 267 pp. Luther W. & K. Fiedler, 1987.-
Guide d'identification des poissons marins ; 80 pp, Patrick Louisy ; - Eugen Ulmer Eds ; 30 avril 2015
- ◆ Chasseur sous-marin, Le Guide pratique, (annuel) - Le monde de Neptune et H. Maldent, édit., 440 pp.

* Des sites internet à consulter (6 exemples) qui présentent l'environnement marin.

- ◆ <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 essayer de reconnaître ces éléments au cours de sorties en mer ou de visites d'aquarium et surtout approfondir ses connaissances.

Les randonnées subaquatiques sont une excellente façon d'appréhender le milieu marin.