



**PÊCHE
SOUS-MARINE**

Ce livret comporte l'ensemble des informations dont vous devez prendre connaissance dans le cadre de votre inscription à ce stage fédéral National PSM de la FFESSM : Process d'inscription ; Programme ; Zones de pêche ; l'hébergement à l'ENVS...

LIVRET DE STAGE QUIBERON Mai 2025

Commission PSM IDF FFESSM

Les 17 et 18 Mai 2025



Livret STAGE National DE PECHE SOUS-MARINE à Quiberon Les 17 et 18 Mai 2025

Ce stage découverte et perfectionnement de 2 jours est ouvert aux Pêcheurs Sous-marins licenciés FFESSM de toutes régions et vous permettra de perfectionner vos techniques et d'améliorer votre pratique et vos connaissances de la Pêche Sous-marine en toute sécurité. Les stagiaires seront regroupés par 2 en fonction de leur niveau et accompagné par un encadrant fédéral PSM.

Durant les 2 jours de stage vous pourrez aborder, avec l'aide de l'ensemble des cadres, les thématiques principales suivantes :

- Les différentes techniques de pêche sous-marine.
- L'optimisation de votre matériel de pêche sous-marine.
- Les conditions d'une pêche sous-marine en toute sécurité.
- Réglementation de la pêche sous-marine et de la maille éthique
- Les bonnes pratiques pour organiser une sortie pêche : étude des cartes marines, les abréviations topographiques, la météo, les marées, la turbidité de l'eau et l'écosystème présent suivant les périodes de l'année...
- La valorisation des prises : Tuer son poisson, Saigner et vider un poisson, Écailler un poisson, Enlever la peau, Lever un filet sans arêtes., Technique de conservation, cuisson des crustacés...
- L'ECO-responsabilité et l'éthique

Sur ce stage, un accent particulier sera porté sur :

- **La valorisation des prises** : à ce titre vous étudierez et mettrez en pratique dans ce stage la préparation des prises et si possible les techniques de conservation telles que salaisons et fumaisons.
- **Votre progression** : une fiche de progression répertoriant vos souhaits initiaux vous suivra tout au long de ce stage et sera rempli avec votre cadre chaque jour appuyé par un debrief vidéo journalier
- **La formation** : vous pouvez préalablement à ce stage passer vos niveaux théoriques PSM 1, 2 et 3 en ligne à la demande et valider avec votre cadre durant ce stage la partie pratique correspondante et valider ainsi vos acquis.

Toute l'équipe encadrante sera à votre écoute et prête à partager son expérience. Il faudra les solliciter en toute circonstance pour profiter au mieux de ces 2 jours. Les sorties en mer s'effectueront en bateau sur la côte de Quiberon (en fonction des conditions Météo).

L'accueil se fera à partir du Vendredi 16 Mai 2025 à partir de 18H à :

Ecole Nationale de Voile et des Sports Nautiques
Beg Rohu
56510 - Saint-Pierre Quiberon



Le prix du stage est de 250 € par personne et comprend :

- Hébergement 2 nuits à l'ENVSU : Vendredi et Samedi soir
- Les Petits déjeuners du Samedi et Dimanche matin
- Les paniers déjeuners du Samedi et Dimanche
- Les repas du Vendredi soir et Samedi soir
- Différents « Ateliers » abordés sous forme de cours théoriques et pratiques parmi les suivants : Diététique sportive, Techniques de pêche, Valorisation du poisson, Cartes marines, Matériels PSM, Fabrication de Sandow, Salaisons & Fumaison,... En fonction de vos souhaits.
- Les Sorties en mer selon météo encadrées par un moniteur en bateau (au besoin à la palme)
- Débrief de vos sorties en vidéo et fiches de progression associées
- Validation pratique des niveaux PSM 1, PSM 2, PSM 3 à la demande (hors carte, si théorie validée en amont)

Gestion du co-voiturage :

Pour optimiser les trajets pour se rendre sur site, la Commission PSM mettra en relation, dès la clôture des inscriptions, les différents participants à travers un groupe WhatsApp qui permettra entre autres de faciliter le co-voiturage.

Matériel PSM **obligatoire à prévoir :**

- Masque, Palmes, Tuba, Dague,
- Ceinture de Plomb (7kgs minimum), Baudrier...,
- Gants et Chausson (2 à 4 mm)
- Combinaison de PSM (7 mm en haut et 5 mm en bas de préférence),
- Bouée (ronde de préférence) de signallement PSM et drisse 20 mètres,
- Arbalète de Pêche sous-marine (75 à 100 cm de préférence) avec Tahitienne,
- Accroche poissons, Filets à crustacés.
- Papiers : Permis bateau, Licence FFESSM, Papiers d'identités.
- **Du matériel de prêt (hors combinaison), de réglage, de réparation sera disponible auprès de vos encadrants et devra être restitué impérativement auprès de ces derniers avant la fin du stage.**

Matériel PSM **fortement conseillé à prévoir :**

- Montre de plongée étanche (profondimètre, temps d'apnée et de récupération),
- 1 ou 2 plombs largables,
- Bout/Cordage d'1 mètre avec 2 mousquetons Inox (pour chainage bouées)

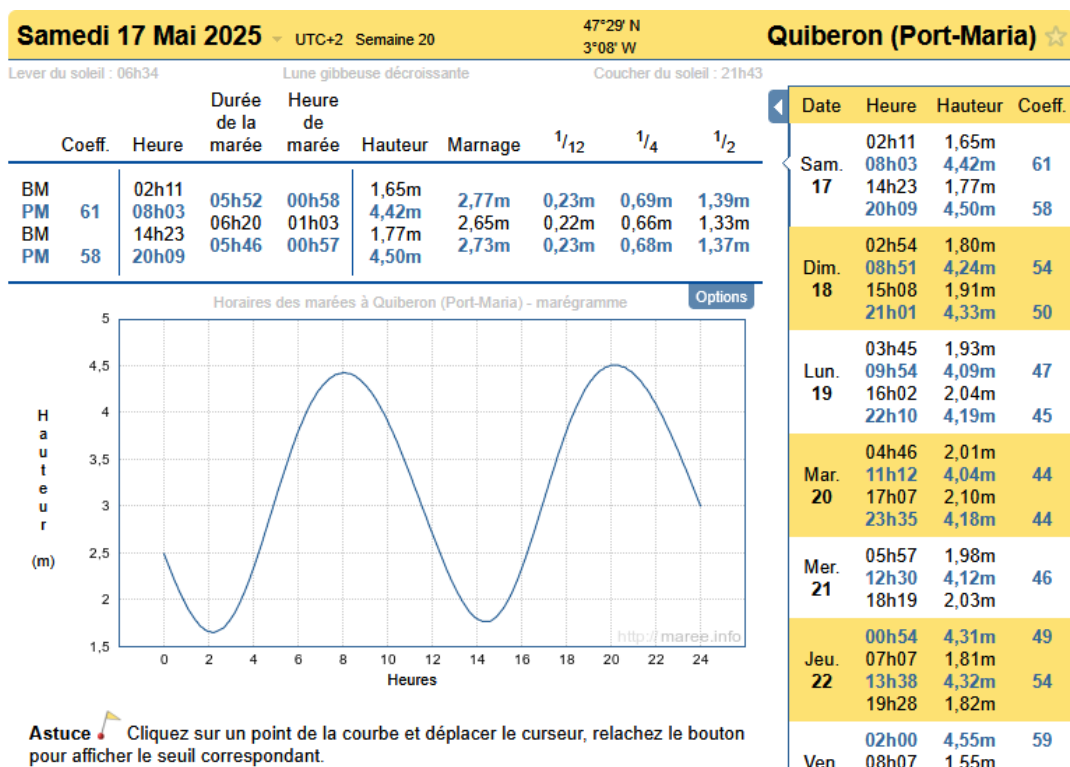
Matériel divers **obligatoire à prévoir :**

- Sac isotherme / Glacière (pour ramener les prises partagées)
- Couteau à filets, Sopalin, Sacs congélations, Film plastique étirable
- Barres de céréales, Fruits secs, Gourde / bouteille
- Clé USB ou Disque externe pour récupérer vos rushes vidéo

Horaires et coefficient des marées sur la période cible à Quiberon

Le graphique suivant montre la **progression du coefficient de marées** durant le **mois de mai 2025**. Ces valeurs nous donnent une vision approximative de l'amplitude des marées à Quiberon prévues en mai.

A noter que nous avons privilégié des dates de stage coïncidant avec des coefficients bas (de 50 à 60) avec des déplacements des masses d'eaux entraînant un courant « moyen ».



- **En fin de descendante et étale de basse** : accessibilité plus aisée pour les crustacés type homards, tourteaux ... et poissons plutôt « au repos » à chercher à trou, en progression lente en Indienne en observant sous les algues, anfractuosités...
- **à la montante** qui est une période propice pendant laquelle les poissons ciblés seront eux-mêmes en action de prédation et où les techniques de pêche à l'agachon et en dérive seront privilégiées

Mai 2025		
01 J	Fête du travail	89 82
02 V	Boris	74 66
03 S	Philippe; Jacqu	58 51
04 D	Sylvain	45 42
05 L	Judith	40
06 M	Prudence	40 43
07 M	Gisèle	46 50
08 J	Armistice 1945	54 58
09 V	Pacôme	62 65
10 S	Solange	68 71
11 D	Estelle	73 75
12 L	Achille	76 76
13 M	Rolande	77 76
14 M	Matthias	76 74
15 J	Denise	73 70
16 V	Honoré	68 65
17 S	Pascal	61 58
18 D	Eric	54 50
19 L	Yves	47 45
20 M	Bernardin	44 44
21 M	Constantin	46
22 J	Emile	49 54
23 V	Didier	59 65
24 S	Donatien	71 77
25 D	Sophie	83 88

Process d'inscription

Pour vous inscrire, il faudra impérativement :

- Remplir le formulaire d'inscription et d'évaluation en ligne via le lien ci-après (également accessible sur la page FB de la commission) : <https://psm-idf.vpdive.com/w/nos-prochaines-activit-s>
- Renvoyer par email à president.peche@ffessm-idf.fr une copie de votre **licence FFESSM** et de votre **certificat médical** en cours de validité précisant « pêche sous-marine » ou « apnée » ou « sports subaquatiques » ou uploader ces documents lors de votre inscription sur le site web <https://psm-idf.vpdive.com/>
- Lorsque votre formulaire d'inscription est rempli, vos licences et certificat reçus et en fonction des places disponibles **vous recevrez une confirmation par email de votre inscription.** Les places étant limitées il peut y avoir une sélection des dossiers en fonction de différents critères (Région, Niveaux, Participation à d'autres stages, Date d'inscription ...)
- Dès confirmation de votre inscription vous pourrez vous acquitter du montant de votre inscription par le Liens HelloAsso de la FFESSM IDF » **via le liens ci-dessous** :
<https://www.helloasso.com/associations/ffessm-ile-de-france-commission-peche-sous-marine/evenements/stage-quiberon-17-18-mai-2025>



En cas de désistement après inscription aucun remboursement ne sera possible après le 09 Mai 2025 à l'exception d'une raison médicale justifiée adressée à la Commission.

Programme prévisionnel (selon météo)

Autour du 11 Mai 2025 :

- Clôture des inscriptions et Diffusion de la liste définitive des participants (en fonction des places)
- Organisation du co-voiturage

Vendredi 16 Mai 2025 :

- Accueil des participants à partir de 18h00 à l'ENVSN Quiberon
- Présentation de l'équipe encadrante
- **Check Matériel pour les présents.**
- Dîner.

Samedi 17 Mai 2025 :

- 7h45 - 8h30 : Petit déjeuner au Self de l'ENVSN
- 8h30 - 8h45 : Annonce des équipes (binôme + cadre et affectation Bateau)
- 8h45 - 9h00 : **Briefing Sécurité + Check matériel pour les absents du vendredi**
- 09h00 - 09h30 : Habillage, mise à l'eau des bateaux et départ en mer
- 15h30 : Retour à la cale au plus tard.
- 15h45: Déjeuné, débrief.
- 16h30 : Valorisation des prises.
- 18h00 : Atelier Fumaison.
- 19h00 : Apéritif en partie avec les prises du jour
- 19h30 : Dîner au self de l'ENVSN
- 20h30 - 21h30 : Discussions Technique avec Pascal Bury

Dimanche 18 Mai 2025 :

- 7h00 - 7h45 : Réveil musculaire et respiratoire à la salle de sport
- 7h45 - 8h15 : Petit déjeuner au Self de l'ENVSN
- 8h15 - 9h30 : Réveil Musculaire - Respiration et compensation / Annonce des équipes
- 9h30 - 10h00 : Départ, Habillage, mise à l'eau des bateaux et départ en mer
- 16h00 : Retour à la cale au plus tard, douche, valorisation...
- 17h00 : Débrief.
- **18h00 : Fin officielle du stage**
Toute sortie PSM après 17h le Dimanche 18 Mai et toute les journées suivantes seront sous votre responsabilité individuelle.

Consignes de Sécurité

Notre principale priorité lors de ce stage concerne la Sécurité de l'ensemble des participants, des encadrants du stage mais aussi des personnes tierces.

Voici une liste des principales consignes et précautions à appliquer impérativement.

Sécurité / Réglementation dans l'eau :

- Respecter la réglementation de l'activité PSM
- Bouée / Planche marquée de façon indélébile de votre nom et téléphone
- Marquage des captures : http://peche.ffessm.fr/images/stories/reglementation/marquage_poissons.pdf
- 1 pêcheur à l'eau = 1 bouée de signalisation (en toute circonstance)
- 1 pêcheur sous l'eau à la fois et jamais de pêcheur seul dans l'eau
- Assurer la Sécurité de son binôme et checker sa remontée et percée en surface
- Lorsque son binôme est sous l'eau l'arbalète doit être tenue par le fût et les sandows pointe de la flèche vers le ciel
- Pour appeler le bateau : Crosse vers le haut et mouvement latéral de l'arbalète
- Ne pas tuer son poisson avec un couteau mais avec son stylet de l'accroche poisson
- Surveillance en surface d'autres engins de navigation
- Ne pas pêcher à moins de 50 mètres d'un autre binôme / autre pêcheur sous-marin
- Bannir l'hyperventilation / ne jamais forcer une apnée / ne jamais forcer le système ORL
- Signaler impérativement à votre encadrant tout problème de santé / symptôme et bien entendu toute sortie de l'eau (au bord ou remontée sur le bateau)

Sécurité à Bord (des bateaux) :

- 1 chef de Bord / Capitaine : Écouter et appliquer ses consignes
- Rangement du matériel à bord selon consignes capitaine de bord
- Respecter les consignes quant aux positions qui vous seront données
- Les arbalètes sont montées à bord désarmées avec embout de protection et par la crosse
- Les personnes à bord aident les personnes dans l'eau (récupération arbalète, bouée, poissons, ceinture, aide pour remonter à bord...)
- Ne jamais lancer de plombs / ceinture sur le plancher du bateau
- Ne jamais tuer, saigner, écailler, vider vos poissons à bord, cela se fait dans l'eau dès la capture

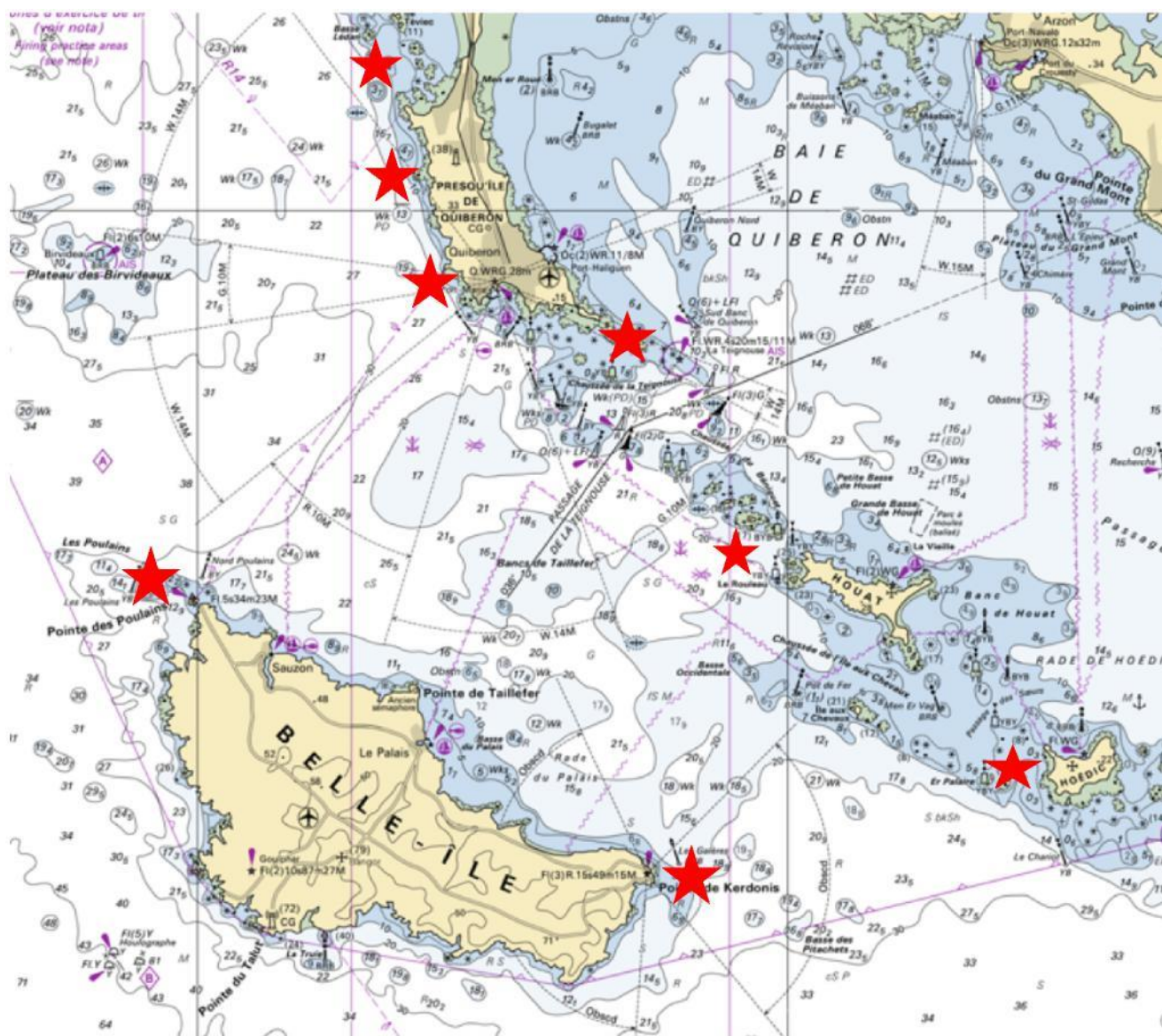
Sécurité Matériels :

- 1 couteau affuté par personne (attache bras, mollet ...)
- La pointe de la flèche toujours protégée hors de l'eau (sandow, bouchon, ...)
- Arbalète systématiquement désarmée hors de l'eau (sur terre ou sur bateau)
- La ceinture de plomb doit être une « marseillaise » facilement détachable
- Pas d'accroche poissons à la ceinture
- 1 bouée perdue en mer doit être signalée aux cadres et le CROSS appelé

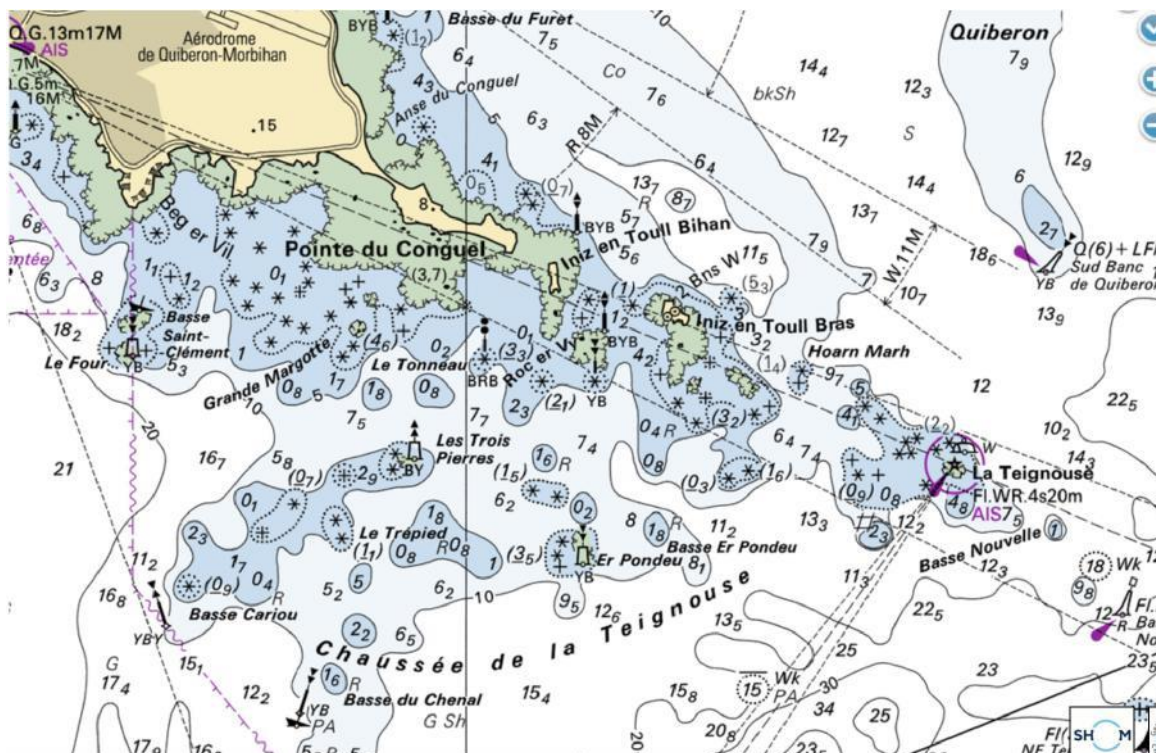
Zones de pêche possibles selon météo

Quiberon et ses alentours offrent une multitude de zones de chasse de toutes profondeurs adaptées à tous les niveaux et accessibles à la palme et en bateaux.

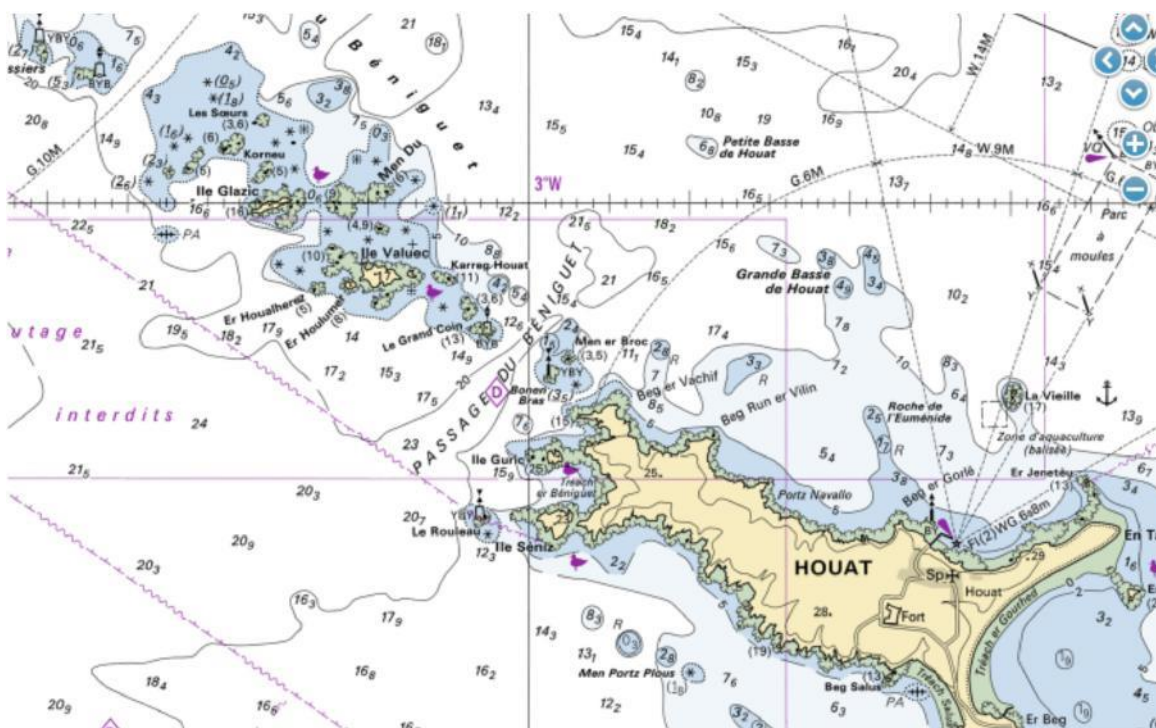
Voici une vue d'ensemble de l'ensemble des zones de pêche que l'on pourrait parcourir durant ce stage de 2 jours en fonction des conditions météo.



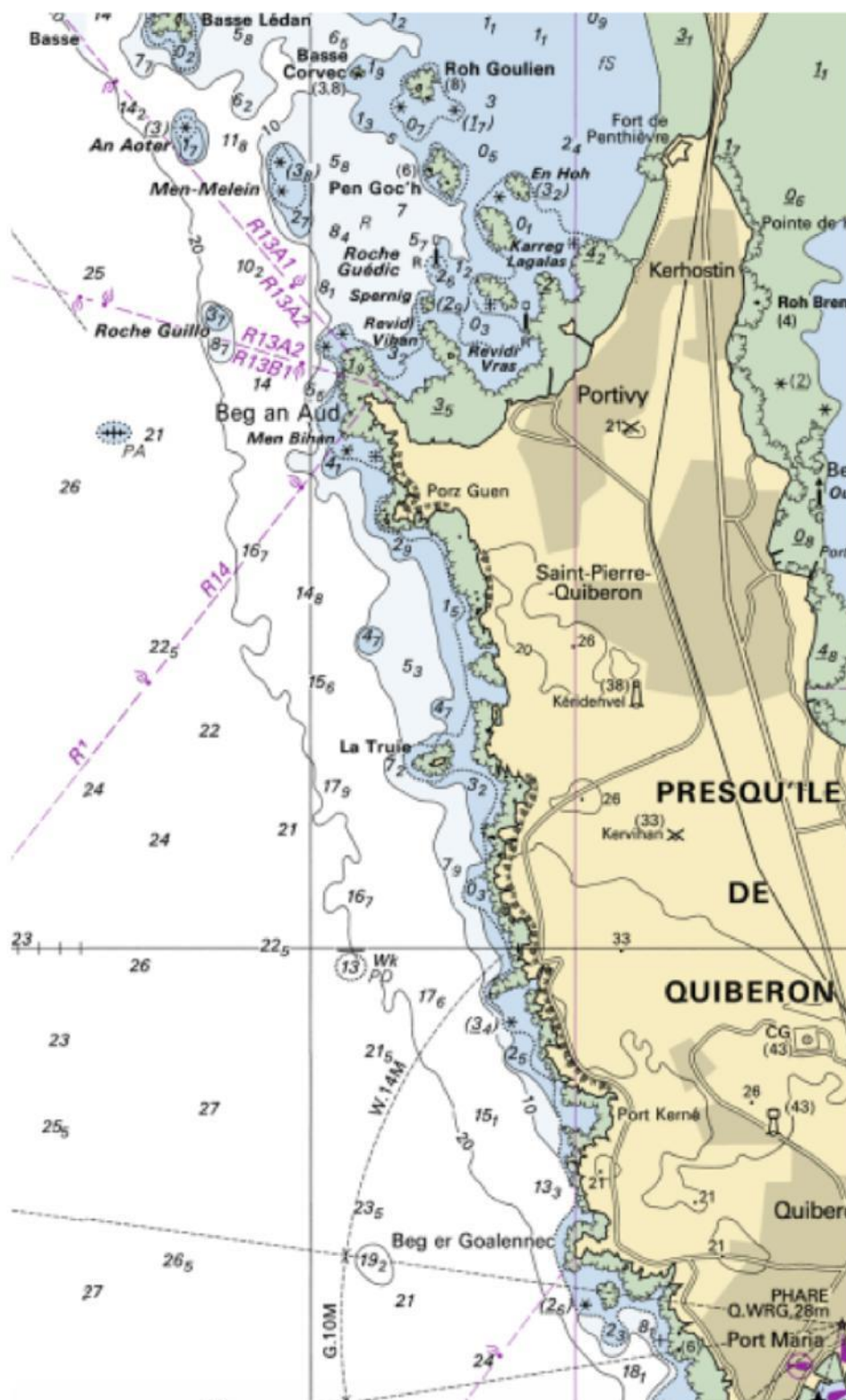
Pointe du Conguel et Dérives à La Teignouse



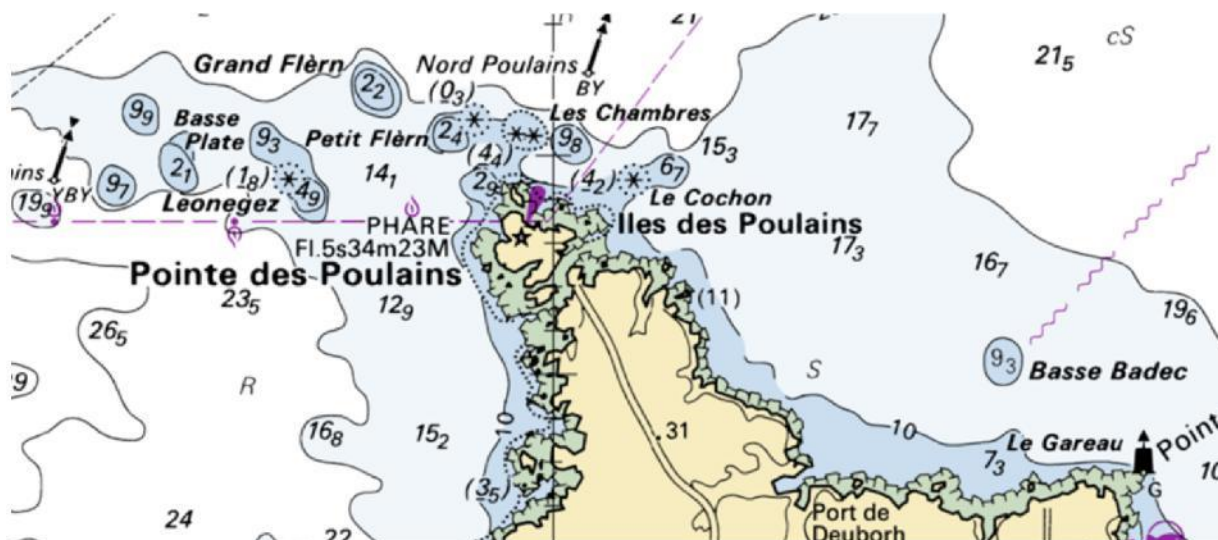
Ile d'Houat et environs : Dérives et prospection



Portivy et la côte sauvage



Belle-île : Pointe des Poulains



Belle-île Pointe de Kerdonis



ENVSN : Infos pratiques

Ecole Nationale de Voile et des Sports Nautiques

Votre arrivée à l'ENVSN

BIENVENUE à l'ENVSN

Dès votre arrivée, vous devez vous présenter au service **ACCUEIL**, ouvert :

Du lundi au vendredi :

8h00-12h30

13h45 - 18h30

Il vous sera remis :

- **Dès 8h30,**
- votre Carte de restauration,
- une clé de salle. (au resp. de groupe)
- **Dès 13h30,**
- votre clé de chambre

→ En dehors de ces horaires, vous pouvez contacter la personne de permanence au **06 72 71 45 48.**

→ En cas d'arrivée tardive, votre chambre sera ouverte, vous y trouverez votre clé et votre carte de restauration.

Les Codes d'accès du portail et des hébergements vous seront fournis par les personnels de l'accueil ou de permanence.

CIRCULATION ET PARKING

→ Le portail de l'école est ouvert de **7h00 à 9h00** et de **16h00 à 18h00**.*(hors plan vigi pirate renforcé).

En dehors de ces horaires, veuillez sonner à l'interphone et l'agent d'accueil ou la personne de permanence vous ouvrira.

→ Merci de vous garer sur le parking visiteur à droite, à l'entrée de l'école.

Les parkings «croisière» et «administration» étant réservés aux personnels travaillant sur le site de l'ENVSN.

LA RESTAURATION

→ La restauration se fait par self service.
→ Les usagers sont invités à déposer et vider leur plateau en quittant la salle de restauration.

→ Toute personne ne disposant pas de carte de restauration et n'ayant pas réservé son repas à l'avance se verra refuser l'accès au self.

→ Une tenue correcte est exigée, il est interdit de se présenter sans chaussures au self.

Le self est ouvert tous les jours :

Petit-déjeuner 7h45 à 9h00

Déjeuner 12h00 à 13h00

Dîner 19h00 à 19h45

LA CAFETERIA

→ La cafétéria est ouverte les midis du lundi au vendredi (hors congés du personnel).

→ Le soir et les week-ends, elle peut être ouverte sur demande préalable de groupes.

LE CENTRE DE RESSOURCES

Lundi, mardi, jeudi, vendredi :

8h30 à 12h00-13h00 à 17h30

Mercredi : 8h30 à 12h00

DEMARCHE QUALITE

Afin de mieux prendre en compte vos remarques et suggestions, l'ENVSN, met à votre disposition un questionnaire qualité. Merci de prendre quelques minutes pour le compléter et le retourner au service ACCUEIL.

L'HEBERGEMENT

→ L'ENVSN a une capacité d'hébergement de 103 chambres, soit 138 lits répartis sur deux bâtiments, Régate et Croisière.

Nous pouvons mettre à votre disposition des chambres simples ou doubles avec douches et toilettes privatives, (croisière), ou collectives (régate).

Le linge de lit est fourni.

Le linge de toilette est fourni uniquement au bâtiment Croisière.

Les lits ne sont pas dressés.

Le choix d'hébergement en chambre simple est validé sous réserve de disponibilité, la direction se laissant la possibilité de modifier la répartition suivant les priorités.

→ Le calme doit être respecté lors de la circulation dans les couloirs, le silence étant de rigueur entre **22h00 et 7h00.**

→ Les usagers seront attentifs aux économies d'énergie (éteindre les lumières, fermer les fenêtres...)

→ Les animaux ne sont pas autorisés dans les bâtiments, mais tolérés sur le site, tenu en laisse, pour les campeurs ou camping caristes.

→ Il est strictement interdit de fumer dans les bâtiments et de consommer de l'alcool.

régate



croisière



Votre DEPART

Les personnes hébergées doivent quitter les chambres pour 9h00.

Les lits doivent être défaits et les draps laissés dans la chambre.

Les clés et cartes de restauration doivent être déposées au service ACCUEIL avant votre départ du site.

La perte d'une clé de chambre, d'un transpondeur d'accès aux salles ou d'une carte de restauration, feront l'objet d'une facturation supplémentaire.

SECURITE DES PERSONNES

Pour tous types de groupe séjournant à l'ENVSN, il nous faut le nom d'un référent désigné, en cas d'incident (évacuation incendie, alerte, détériorations diverses).

SECURITE DES BIENS

En aucun cas, l'ENVSN ne pourra être tenue pour responsable des vols et dégradations commis. Chacun devra donc veiller à verrouiller la porte de sa chambre.

ASSURANCE

Les organisateurs d'action dans l'établissement doivent vérifier que les garanties d'assurances des stagiaires couvrent leur responsabilité civile.

NUMEROS UTILES

Office de tourisme : 02 97 50 07 84

Hôpital d'Auray : 02 97 01 41 41

contact@envsn.sports.gouv.fr

f Ecole Nationale de Voile et des Sports Nautiques

@ENVSNG



<http://www.envsn.sports.gouv.fr/>

ENVSN le Beg Rohu 56510 St Pierre Quiberon



Ecole Nationale de Voile et des Sports Nautiques

Votre séjour à l'ENVSN

GUIDE PRATIQUE



Standard : 02 97 30 30 30

Accueil 1 : 02 97 30 30 26

Accueil 2 : 02 97 30 30 27

Permanence : 06 72 71 45 48

accueil@envsn.sports.gouv.fr

