



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

LIVRET DE STAGE GLENANTHA juillet 2025

Commission PSM IDF FFESSM

Les 04, 05 & 06 juillet 2025



Livret STAGE REGIONAL IDF DE PECHE SOUS-MARINE Aux Glénans Les 04, 05 & 06 Juillet 2025

Ce stage découverte et perfectionnement de 3 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 ou 3 en fonction de leur niveau et accompagné par un encadrant fédéral PSM.

Durant les 3 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 à travers les process : 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 cette année 2025, un accent particulier sera porté sur :

- **La valorisation des prises** : à ce titre vous étudierez et mettrez en pratique dans ce stage si possible les techniques de conservation telles que salaisons et fumaisons. Préparation des repas en groupe.
- **Votre progression** : Votre encadrant, vous suivra tout au long de ce stage. Exprimez-lui vos souhaits. Un debrief journalier sera effectué. Vous changerez de cadres tous les jours afin de profiter au maximum de leur astuces.
- **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 3 jours. Les sorties en mer s'effectueront essentiellement en bateau.

Le lieu de RDV se fera le Vendredi 04 Juillet 2025 à 9h00 au plus tard au CPES :



8 RUE DUGUAY TROUIN
29900 CONCARNEAU
02 90 41 58 58 – 06 22 41 66 73

<http://www.plongee-eric Sauvage.com>

Le prix du stage est de 295 € par personne et comprend :

- Hébergement en camping « sauvage » sur l'archipel des Glenans : Vendredi & Samedi soir
- Les transferts AR sur l'archipel
- Les repas de midi et du soir seront constitués par les captures effectuées pendant ce stage en pêche sous-marine : poissons, crustacés, coquillages, algues ...
- Différents « Ateliers » abordés sous forme de cours théoriques et pratiques (diététique sportive, techniques de pêche, valorisation du poisson, lecture de cartes marines, matériels PSM...).
- Les Sorties en mer en bateau encadrées par un moniteur

Non compris :

- Les petit-déjeuner (emmener individuellement le nécessaire)
- L'hébergement et le diner du jeudi soir 03 Juillet / conseil : L'idéal et le moins cher étant l'auberge de Jeunesse à côté du CPES <https://www.aj-concarneau.org> le prix par personne est d'environ 30€ la nuit avec petit déjeuner : 02 98 97 03 47 ou camping / hôtel.
- Tout retour des Glénan hors stage sera facturé en sus **60 €** (hors raison médicale)

Matériel à prévoir PSM :

- Masque, Palmes, Tuba, Dague, Ceinture de Plomb (7kg minimum), Baudrier...,
- Gants et Chausson (2 à 4 mm)
- Combinaison de PSM (7 mm à 5mm en haut et 5 mm en bas),
- Bouée de signalisation et drisse (Ronde de préférence pour le bateau),
- Arbalète de Pêche sous-marine (75 à 90 cm de préférence) avec Tahitienne,
- Accroche poissons, Filets à crustacés,
- **Papiers** : Permis bateau (si vous en êtes titulaire), Licence FFESSM, Papiers d'identités.

N'hésitez pas à indiquer s'il vous manque du matériel.

Autres Matériels à prévoir pour campement : (pas de commerces sur place)

- Sac isotherme / Glacière
- Couteau à filets, Sopalin, Sacs congélations, Film plastique étirable
- Petit-déjeuner pour les 3 jours, Barres de céréales, Fruits secs, **Gourde**,
- Toile de tente 2 places avec tapis de sol (éventuellement à partager en binôme)
- 1 Duvet
- 1 gamelle avec couverts
- 1 lampe frontale avec piles neuves
- 1 pack de 6 bouteilles d'eau douce 1,5 L ou grosse bouteille de 5l minimum.
- Vêtements secs pour 3 jours dans un sac étanche
- 1 Douche solaire, nécessaire de toilette (+ Sopalin + papier wc)
- Casquette, Bob, Bonnet, crème solaire, lunettes de soleil
- Grand sac étanche + 3 sacs poubelle 50 litres + protection étanche smartphone

Pour rappel, il s'agit là d'un stage « mode survie » lors duquel nous serons autonomes en camping sur l'archipel des Glenans sans commerce de proximité. Il ne faut donc rien oublier tout en étant le plus léger possible, une fois sur place il sera trop tard !

PROCESS D'INSCRIPTION

Pour vous inscrire, il faudra impérativement :

- Remplir le formulaire d'inscription en ligne via le lien ci-après (également accessible sur la page FB de la commission et notre site web) : <https://psm-idf.vpdive.com/w/nos-prochaines-activit-s>
- Télécharger une copie / photo de votre **licence FFESSM** et de votre **certificat médical** pour la saison 2025 en cours de validité précisant « pêche sous-marine » ou « apnée » ou « sports subaquatiques » sur notre site web <https://psm-idf.vpdive.com/> sur votre profil
- Lorsque votre formulaire est rempli, vos licences et certificat uploadés et en fonction des places disponibles **vous recevrez une confirmation par email de votre inscription avant le 22 Juin 2025.**
Les places étant limitées il peut y avoir une sélection des dossiers en fonction de différents critères (Région, Niveaux, Participation à d'autres stages, ...)
- **Dès confirmation de votre inscription vous devez vous acquitter sous 1 semaine** du montant de votre inscription : **295 €** par paiement helloasso.

En cas de désistement aucun remboursement ne sera possible après le 29 Juin 2025 à l'exception d'une raison médicale justifiée adressée à la Commission.

LIENS HelloAsso pour le règlement du stage :

<https://www.helloasso.com/associations/ffessm-ile-de-france-commission-peche-sous-marine/evenements/stage-glenantha-2025>

Ou le QR Code :



Programme prévisionnel (selon météo)

Autour du 22 Juin 2025 :

- Clôture des inscriptions et Diffusion de la liste définitive des participants
- Organisation du co-voiturage
- Création d'un groupe WhatsApp

Vendredi 03 Juillet 2025 : **Début officiel du stage à 9h00 / RDV au CPES**

- Accueil des participants à 8h00 précise au CPES Concarneau
- 8h00 - 9h00 : Présentation de l'équipe encadrante & Check matériel individuel
- 9h00 - 10h00 : Habillage tenue PSM & Transfert sur l'archipel des Glénan
- 10h00 - 12h00 : Transfert bagages au camp et organisation de la journée
- 12h00 - 12h15 : Annonce des équipes (binôme + cadre et affectation Bateau)
- 12h15 - 12h30 : Brief Sécurité
- 12h30 - 17h30 : PSM
- 17h30 - 18h30 : Retour au campement au plus tard, douche, montage tente...
- 18h30 - 20h00 : Valorisation du poisson et préparation du repas

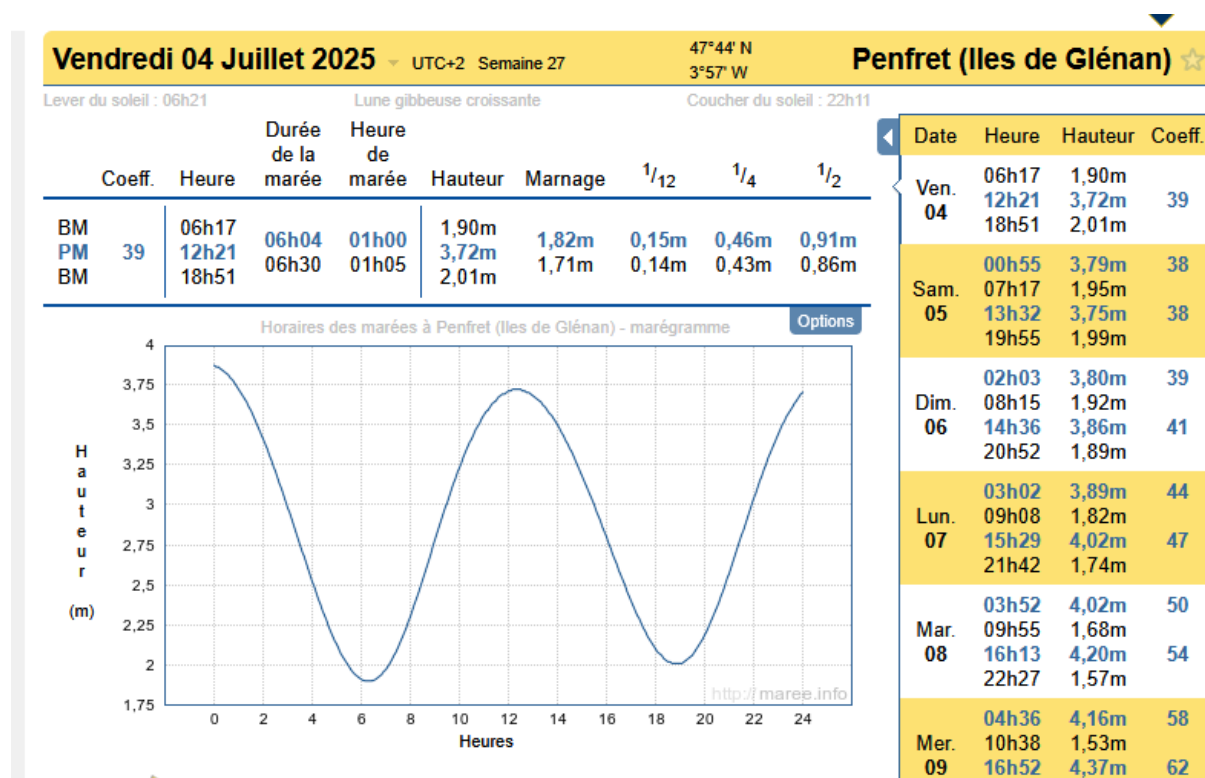
Samedi 04 Juillet 2025:

- 7h30 - 9h00 : Réveil & Petit-déjeuner
- 9h00 - 9h15 : **Briefing Sécurité**
- 9h00 - 9h30 : Annonce des équipes (binôme + cadre et affectation Bateau)
- 9h30 - 10h00 : Habillage et départ en mer
- 17h00 : Retour au campement au plus tard, douche, ...
- 18h00 - 20h00 : Valorisation du poisson (Théorique et pratique)
- 20h00 : Apéro puis Dîner

Dimanche 05 Juillet 2025:

- 7h00 - 8h00 : Réveil & Petit-déjeuner
- 8h00 - 8h15 : Annonce des équipes (binôme + cadre et affectation Bateau)
- 8h15 - 9h00 : Démontage du camp et préparation des bagages
- 9h00 - 9h15 : Départ, Habillage, mise à l'eau des bateaux et départ en mer
- 14h30 - 15h00 : Retour sur l'île, chargement des bateaux et transfert à Concarneau
- 15h45- 17h20 : Douche, Débrief Général et partage des prises au CPES
- 17h20-17h30 : Partage des prises.
- **17h30 : Fin officielle du stage**

Horaires et coefficient des marées sur la période cible aux Glénan :



Consignes de Sécurité

L'une de nos priorités 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 sandow pointe de la flèche vers le ciel
- Pour appeler le bateau : Crosse vers le haut et mouvement latéral de l'arbalète. Arbalète désarmée.
- 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, pêcheur, plongeur...
- Bannir l'hyperventilation / ne jamais forcer une apnée
- 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 du capitaine de bord
- Respecter les consignes quant aux positions qui vous seront données
- Les arbalètes sont montées à bord désarmées avec embout de protection sur la flèche 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

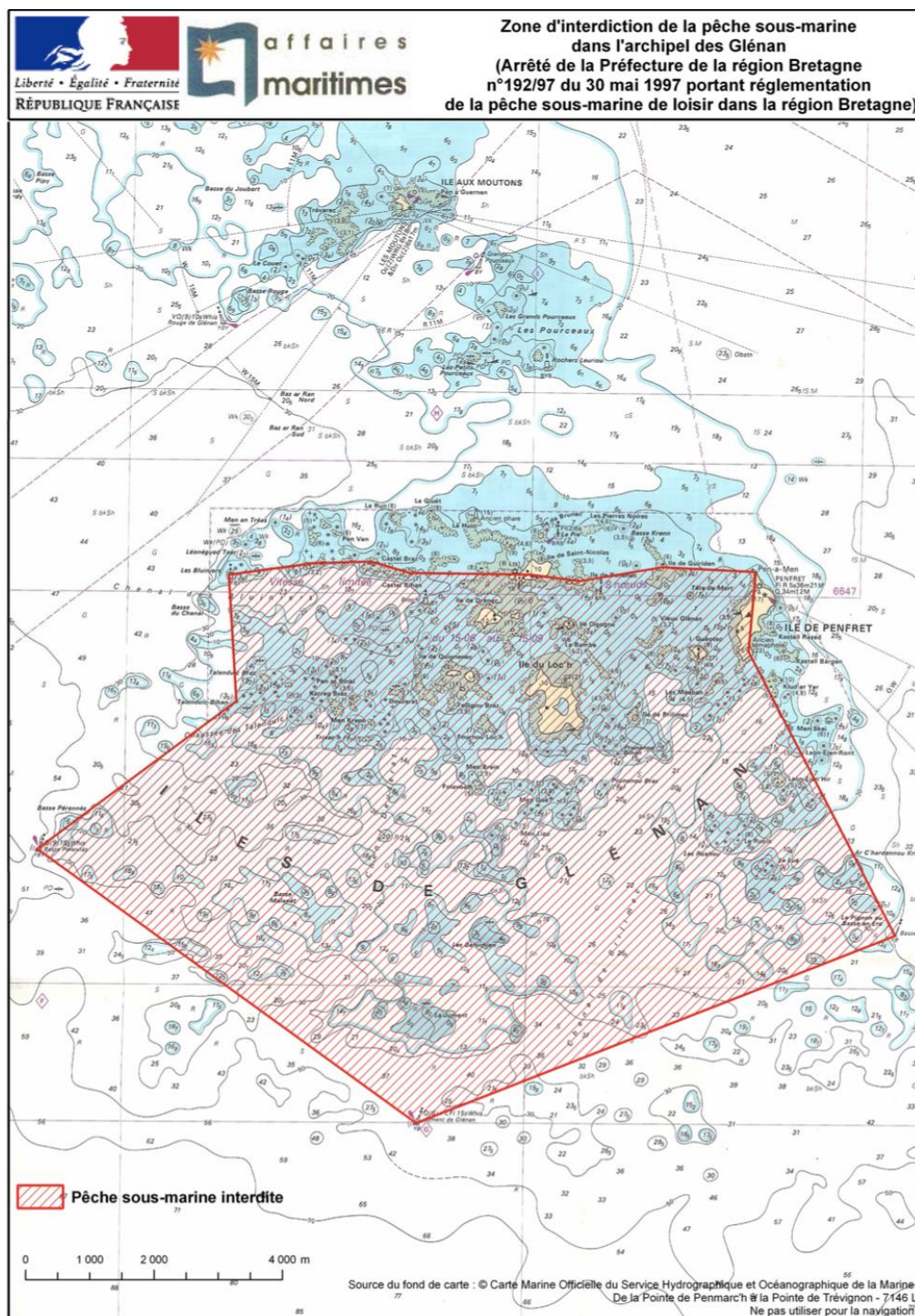
Sécurité Matériels :

- 1 couteau affûté 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

L'archipel des Glénans 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.

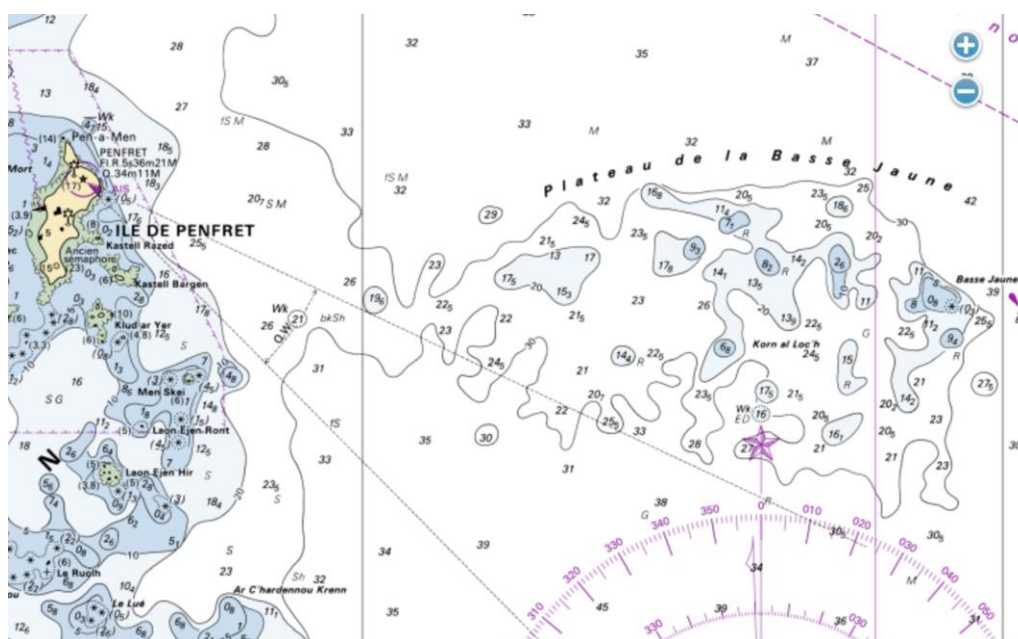
Voici une vue réglementaire de la zone de pêche et en rouge le périmètre interdit à la PSM



Castel Braz, Les Bluiniers, Talenduic



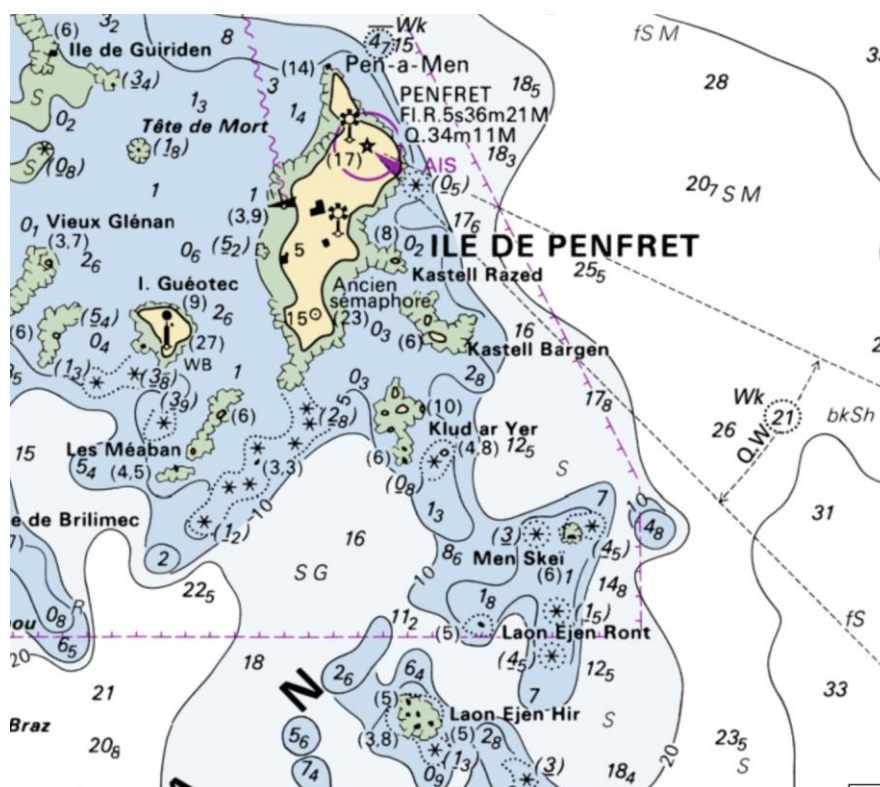
Plateau de la Basse Jaune



Guiriden, Basse Krenn



Penfret, Kastell Bergen, Men Skei



Nord du parallèle 48°N

Bar

- Du **1er février au 31 mars 2025**, il est interdit de garder un bar que vous avez capturé. Si vous en prenez un, il doit retourner immédiatement à l'eau.
- En **janvier** et du **1er avril au 31 décembre 2025**, vous pouvez conserver deux bars par jour et par pêcheur.

Sud du parallèle 48°N

Bar

- Vous pouvez conserver un par bar jour et par pêcheur, toute l'année.

Néanmoins, il est fortement recommandé de ne pas pêcher le bar durant les trois premiers mois de l'année car il se reproduit à cette période.

Lieu jaune (France entière)

- Interdiction de la pratique du pêcher-relâcher.
- Du 1^{er} janvier au 30 avril, **aucun spécimen** de lieu jaune ne peut être capturé et détenu.
- Du 1^{er} mai au 31 décembre, pas plus de **deux spécimens** de lieu jaune ne peuvent être capturés et détenus par pêcheur et par jour.

Nouvelle maille 2025 : 42cm. (idem au bar)

- FIN -