



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 2023

Commission PSM IDF FFESSM

Les 07, 08 & 09 Juillet 2023



Livret STAGE REGIONAL IDF DE PECHE SOUS-MARINE Aux Glénans Les 07, 08 & 09 Juillet 2023

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 2023, 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** : 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 3 jours. Les sorties en mer s'effectueront essentiellement en bateau.

Le lieu de RDV se fera le Vendredi 07 Juillet 2023 à 8h00 au plus tard au CPES :



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

<http://www.plongée-ericsauvage.com>

Le prix du stage est de 280 € 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 06 Juin / 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 18 € la nuit avec petit déjeuner : 02 98 97 03 47 ou camping / hôtel.
- Tout retour des Glénans 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 en haut et 5 mm en bas de préférence),
- 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, Licence FFESSM, Papiers d'identités.

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

- Sac isotherme / Glacière
- Couteau à filets, Sopalin, Sacs congélation, Film plastique étirable
- Petit-déjeuner pour les 3 jours, Barres de céréales, Fruits secs, Gourde,
- Toile de tente 2 places avec tapis de sol (prévoir un binôme pour prendre 1 tente pour 2)
- 1 Duvet
- 1 gamelle avec couverts
- 1 réchaud à gaz (prévoir 1 pour 2 avec votre binôme)
- 1 lampe frontale avec piles neuves
- 1 pack de 6 bouteilles d'eau douce 1,5 L
- 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
- 1 petite trousse « infirmerie » (par binôme)

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 2023 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 20 Juin 2023.**
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 : **280 €** par virement bancaire à « FFESSM comité IDF », cf RIB ci-dessous.

En cas de désistement aucun remboursement ne sera possible après le 26 Juin 2023 à l'exception d'une raison médicale justifiée adressée à la Commission.

OBLIGATOIRE : Mettre en référence PSM07, puis Glénan + votre Nom



RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE

Titulaire
FFESSM ILE DE FRANCE

Domiciliation
SG BOBIGNY (03880)
3 PROMENADE J ROSTAND
93005 BOBIGNY

Référence bancaire

Code banque	Code guichet	N° compte	Clé RIB
30003	03880	00050356773	49

Programme prévisionnel (selon météo)

Autour du 21 Juin 2023 :

- Clôture des inscriptions et Diffusion de la liste définitive des participants
- Organisation du co-voiturage

Vendredi 07 Juillet 2023 : **Début officiel du stage à 8h00 / 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 Glenans
- 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 08 Juillet 2023 :

- 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 09 Juillet 2023 :

- 7h00 - 8h00 : Réveil & Petit-déjeuner
- 8h00 - 8h15 : Annonce des équipes (binôme + cadre et affectation Bateau)
- 8h15 - 9h00 : Démontage du camps 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- 17h30 : Douche, Débrief Général et partage des prises au CPES
- **17h30 : Fin officielle du stage**

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

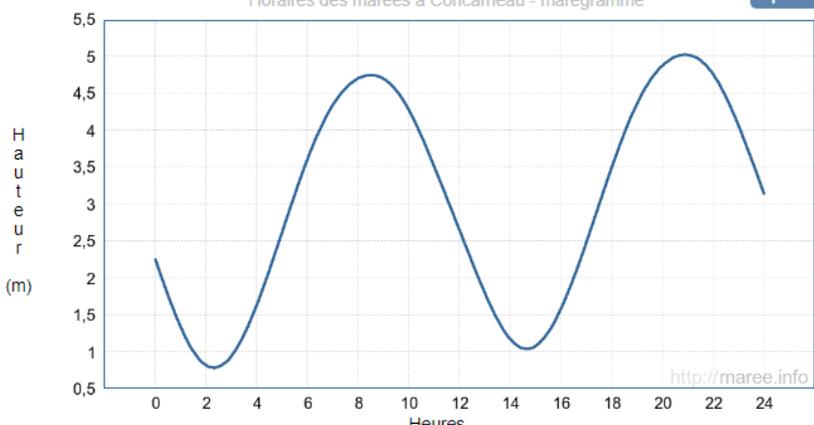
Vendredi 07 Juillet 2023 UTC+2 Semaine 27 47°52' N
3°54' W **Concarneau** ☆

Lever du soleil : 06h22 Lune gibbeuse décroissante Coucher du soleil : 22h10

Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
BM	02h19	06h11	01h01	0,78m	3,96m	0,33m	0,99m	1,98m
PM	08h30	06h08	01h01	4,74m	3,70m	0,31m	0,93m	1,85m
BM	14h38	06h14	01h02	1,04m	3,98m	0,33m	1,00m	1,99m
PM	20h52			5,02m				

Date	Heure	Hauteur	Coeff.
Ven. 07	02h19	0,78m	
	08h30	4,74m	89
	14h38	1,04m	
Ven. 07	20h52	5,02m	86
	03h09	0,92m	
	09h20	4,57m	83
Sam. 08	15h31	1,19m	
	21h45	4,82m	78
	04h01	1,13m	
Dim. 09	10h14	4,37m	74
	16h26	1,38m	
	22h41	4,59m	69
Lun. 10	04h56	1,38m	
	11h13	4,19m	64
	17h27	1,58m	
Lun. 10	23h40	4,36m	59
	05h56	1,62m	
	12h19	4,07m	56
Mar. 11	18h33	1,74m	
	00h46	4,18m	53
	07h02	1,78m	
Mer. 12	13h30	4,05m	51
	19h41	1,81m	

Horaires des marées à Concarneau - marégramme Options



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
- 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

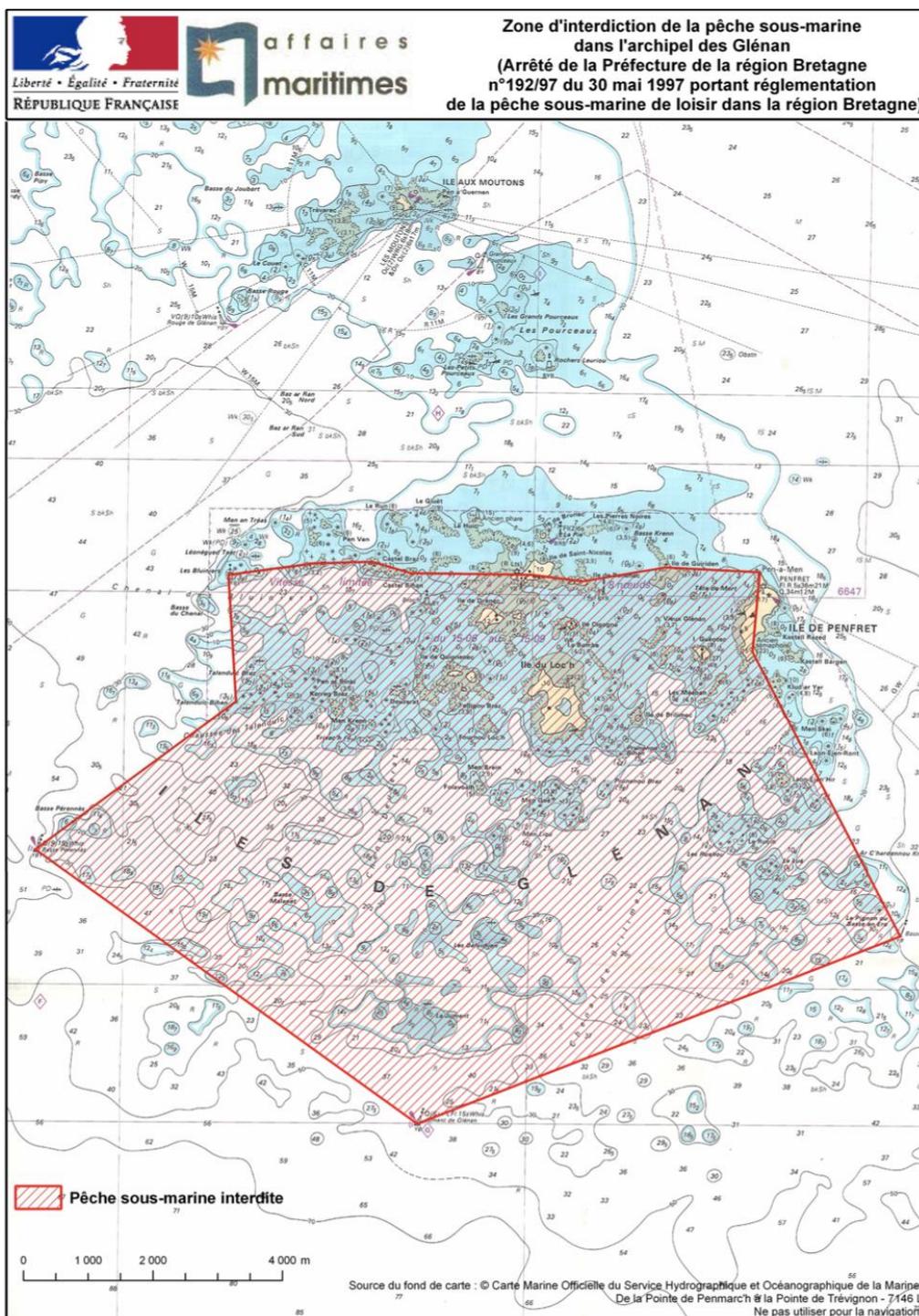
Sécurité Matériels

- 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

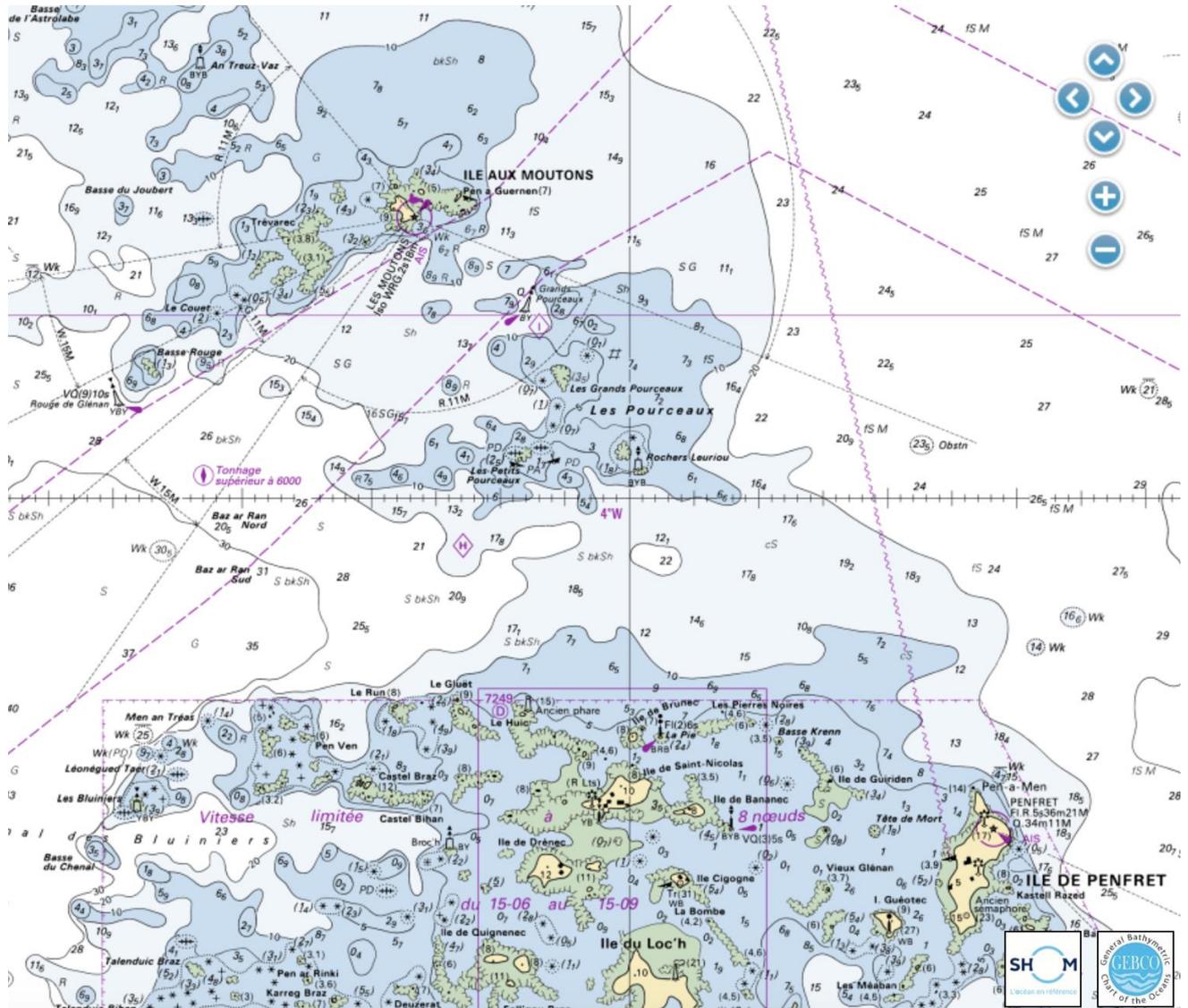
Zones de pêche possibles selon météo

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.

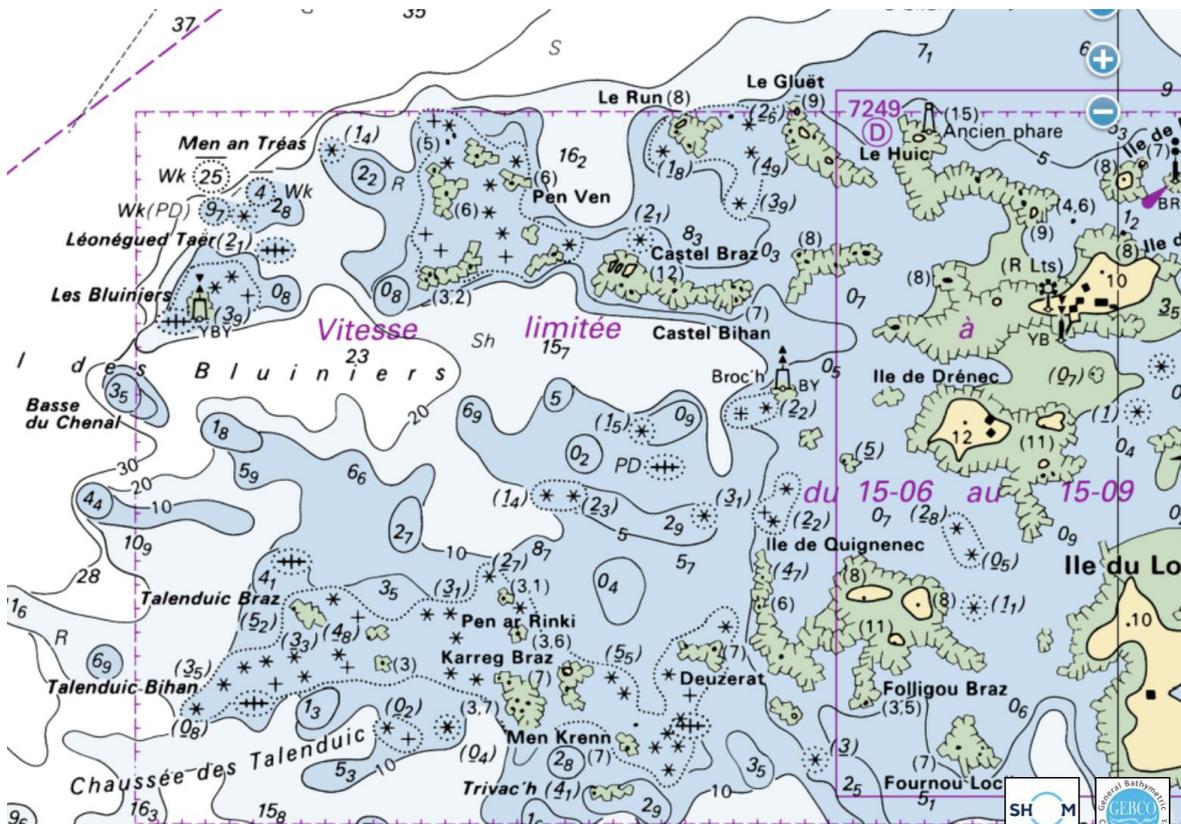
Voici une vue réglementaire de la zone de pêche et en rouge le périmètre interdit à la PSM



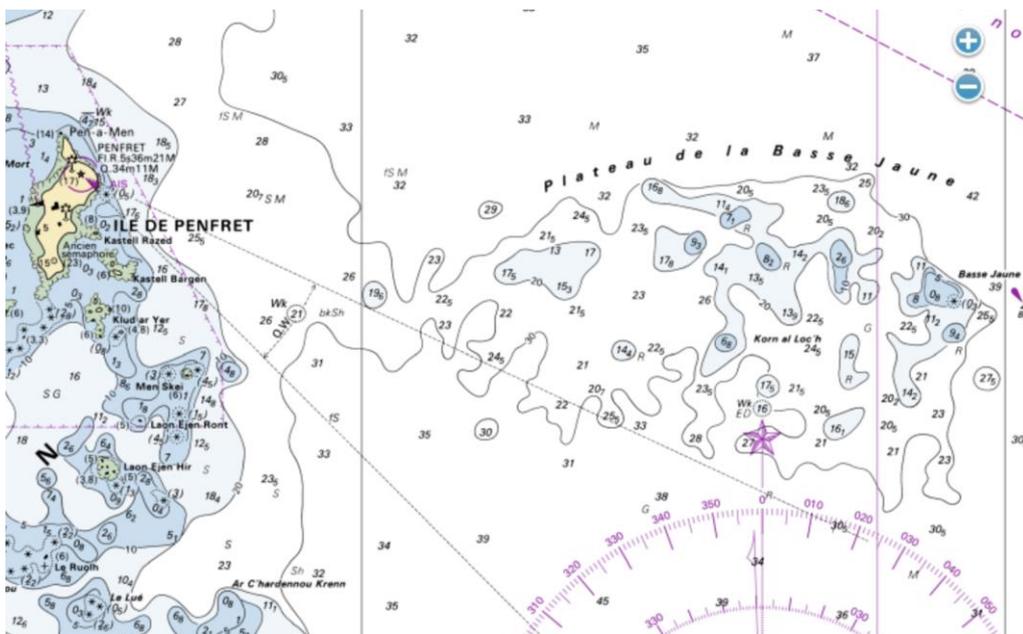
Ile aux Moutons et Les Porceaux



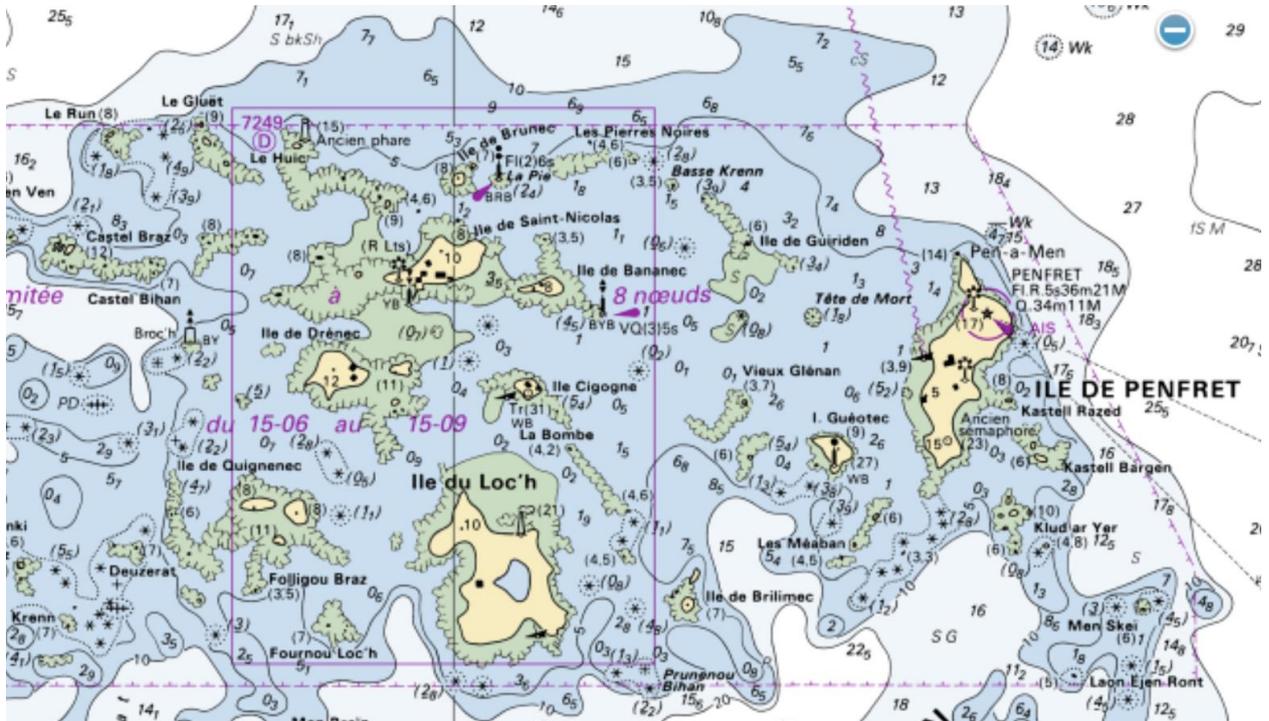
Castel Braz, Les Bluiniers, Talenduic



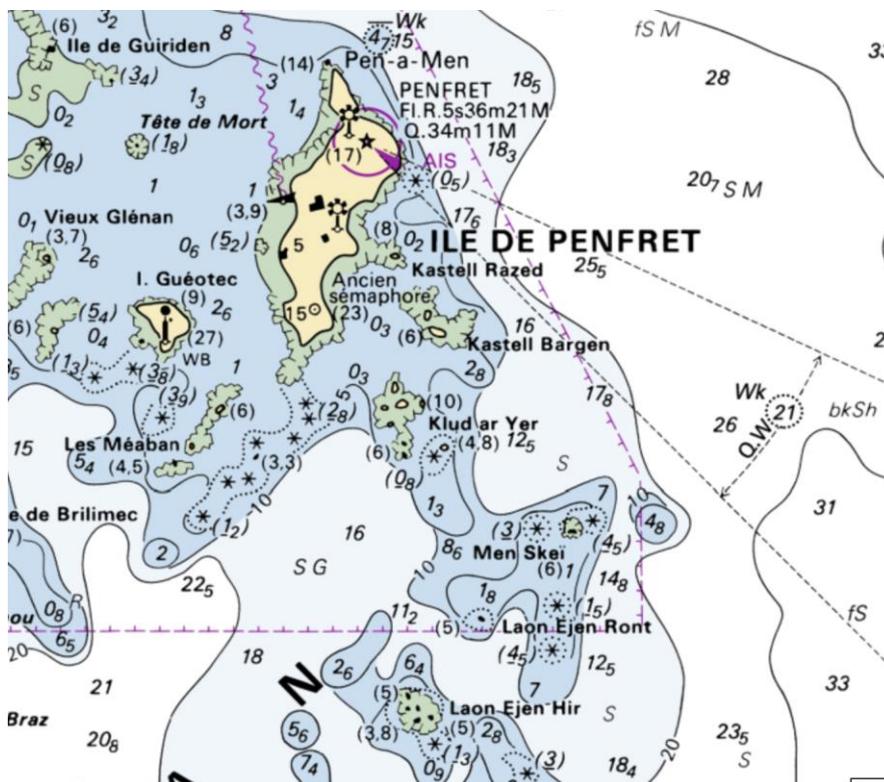
Plateau de la Basse Jaune



Guiriden, Basse Krenn



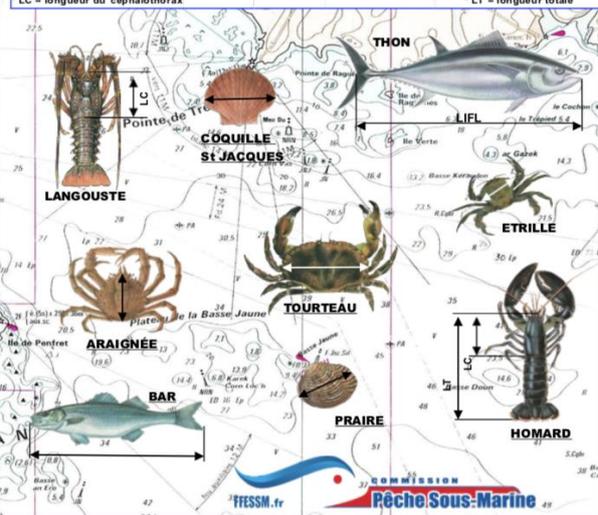
Penfret, Kastell Bargaen, Men Skei



Mailles légales pêche de loisir

Le tableau ci-dessous présente la maille légale de capture 2023 de l'ensemble des espèces (poissons, crustacés...) que vous serez susceptibles de rencontrer lors de ce stage. Il est donc impératif de respecter cette réglementation et si possible d'aller un peu plus loin en adoptant une maille éthique tant en termes de tailles mais aussi de nombre de captures dont nous aurons l'occasion de parler durant ces 3 jours.

Manche - Atlantique			Méditerranée		
Tailles ou poids minimaux	POISSONS Nom commun	Tailles ou poids minimaux	Tailles ou poids minimaux	CRUSTACÉS, MOLLUSQUES ET AUTRES Nom commun	Tailles ou poids
Pas de taille	BALISTE	Pas de taille	12 cm	HOMARD	30 cm (*LT)
42 cm	BAR COMMUN	30 cm	8,7 cm (*LC)	LANGOUSTE ROUGE	9 cm (*LC)
30 cm	BAR MOUCHETE		11 cm (*LC)	TOURTEAU (au nord du 48° parallèle nord)	
	BECUNE / BARRACUDA	Pas de taille	14 cm	TOURTEAU (au sud du 48° parallèle nord)	
42 cm	CABILLAUD		13 cm	COQUILLE SAINT JACQUES	10 cm
30 cm	CHAPON	30 cm	11 cm	ORMEAU	
60 cm	CONGRE	60 cm	0,75 kg	POULPE	
Interdit à la pêche sous-marine	CORB	Interdit à la pêche sous-marine	* LC = longueur du céphalothorax * LT = longueur totale		
	DENTI	Pas de taille			
23 cm	DORADE GRISE	23 cm			
23 cm	DORADE ROYALE	23 cm			
23 cm	DORADE ROSE / PAGEOT ROSE	33 cm			
30 cm	EGLEFIN				
170 cm * LIFL (à hauteur)	ESPADON	90 cm * LIFL ou 10 kg			
2 kg	GERMON				
35 cm	LIEU NOIR				
30 cm	LIEU JAUNE				
20 cm	LIMANDE & CARDINE				
25 cm	LIMANDE SOLE				
50 cm	LOTTE				
45 cm	MAIGRE	45 cm			
20 cm	MAQUEREAU	18 cm			
	MARBRE	20 cm			
27 cm	MERLU & MERLAN	20 cm			
	MÉROU	Interdit à la pêche sous-marine			
30 cm	MOSTELLE	30 cm			
30 cm	MULET	Pas de taille			
30 cm	ORPHIE				
27 cm	PLIE & CARRELET				
Pas de taille	RAIE	Pas de taille			
15 cm	ROUGET	15 cm			
25 cm	SAR COMMUN	23 cm			
	SAR à MUSEAU POINTU & à TÊTE NOIRE	18 cm			
24 cm	SOLE	24 cm			
30 kg ou 115 cm * LIFL	THON ROUGE	30 kg ou 115 cm * LIFL			
35 cm	TRUITE DE MER				
30 cm	TURBOT & BARBUE				
Pas de taille	VIEILLE COMMUNE	Pas de taille			



Attention, certaines réglementations locales peuvent être différentes. Se renseigner auprès des AFFAIRES MARITIMES du Quartier concerné.

AVEC LA, FFESSM, JE SUIS UN PÊCHEUR RESPONSABLE, ET JE RESPECTE LES TAILLES



COQUILLAGES	1	2	CRUSTACÉS	1	2
Clair	4,5 cm		Araignée	12 cm	
Coque	15 cm		Crevette bobonne	2 cm	
Coquille de Jacques	10 cm		Crevette saute	2 cm	
Huître creuse	5 cm		Étrille	8,5 cm	
Huître plate	6 cm		Homard	8,5 cm	30 cm
Maque	4 cm		Langouste	11 cm	9 cm
Prairie	4 cm		"Toupe"	12,5 cm	
Poulpe	4 cm		Tourteau	13 cm	
Shrimp	4,5 cm				
"Taline"	2,5 cm				