



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 Juin 2024

Commission PSM IDF FFESSM

Les 28, 29 & 30 Juin 2024



## Livret STAGE REGIONAL IDF DE PECHE SOUS-MARINE Aux Glénans Les 28, 29 & 30 Juin 2024

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 2024, 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 28 Juin 2024 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.plongee-ericsauvage.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 27 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 d'environ 30€ 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.

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, Sopalín, 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 (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
- Vêtements secs pour 3 jours dans un sac étanche
- 1 Douche solaire, nécessaire de toilette (+ Sopalín + 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 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 2024.**  
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 21 Juin 2023 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-2024>

### Ou le QR Code :



## Programme prévisionnel (selon météo)

### Autour du 17 Juin 2024 :

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

### Vendredi 28 Juin 2024 : **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 29 Juin 2024:

- 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 30 Juin 2024:

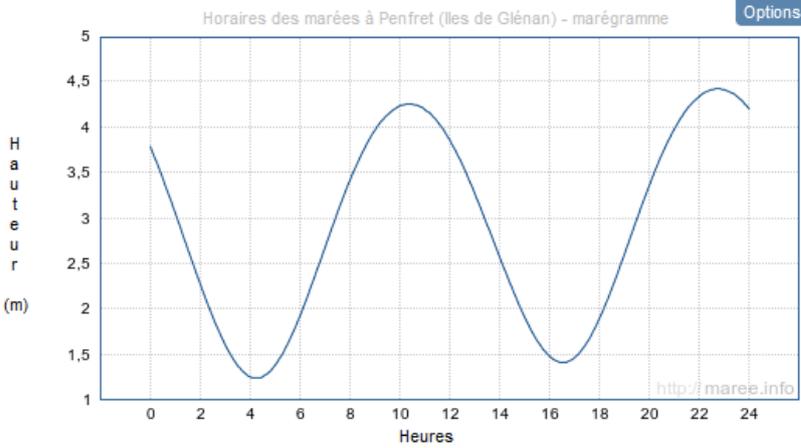
- 7h00 - 8h00 : Réveil & Petit-déjeuner
- 8h00 - 8h15 : Annonce des équipes (binôme + cadre et affectation Bateau)
- 8h15 - 9h00 : Démontage du camps et préparation des bagages
- 9h00 - 9h15 : Départ, Habillage, mise à l'eau des bateaux et départ en mer
- 14h30 - 15h00 : Retour sur l'île, chargement 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 Glénan :**

**Vendredi 28 Juin 2024** UTC+2 Semaine 26 47°44' N Penfret (Iles de Glénan) ☆  
3°57' W

Lever du soleil : 06h17 Dernier quartier de lune Coucher du soleil : 22h12

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
BM		04h14	06h08	01h01	1,24m	3,01m	0,25m	0,75m	1,51m
PM	67	10h22	06h10	01h01	4,25m	2,84m	0,24m	0,71m	1,42m
BM		16h32	06h13	01h02	1,41m	3,01m	0,25m	0,75m	1,51m
PM	65	22h45			4,42m				



Date	Heure	Hauteur	Coeff.
Ven. 28	04h14	1,24m	
	10h22	4,25m	67
	16h32	1,41m	
Ven. 28	22h45	4,42m	65
	05h12	1,38m	
	11h26	4,16m	62
Sam. 29	17h34	1,51m	
	23h53	4,31m	60
Dim. 30	06h15	1,48m	
	12h34	4,13m	58
	18h41	1,56m	
Lun. 01	01h04	4,25m	58
	07h21	1,53m	
	13h42	4,18m	58
Lun. 01	19h48	1,52m	
	02h13	4,26m	59
	08h25	1,50m	
Mar. 02	14h45	4,30m	60
	20h53	1,41m	
	03h16	4,32m	63
Mer. 03	09h26	1,41m	
	15h42	4,45m	65
	21h53	1,27m	

## 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](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

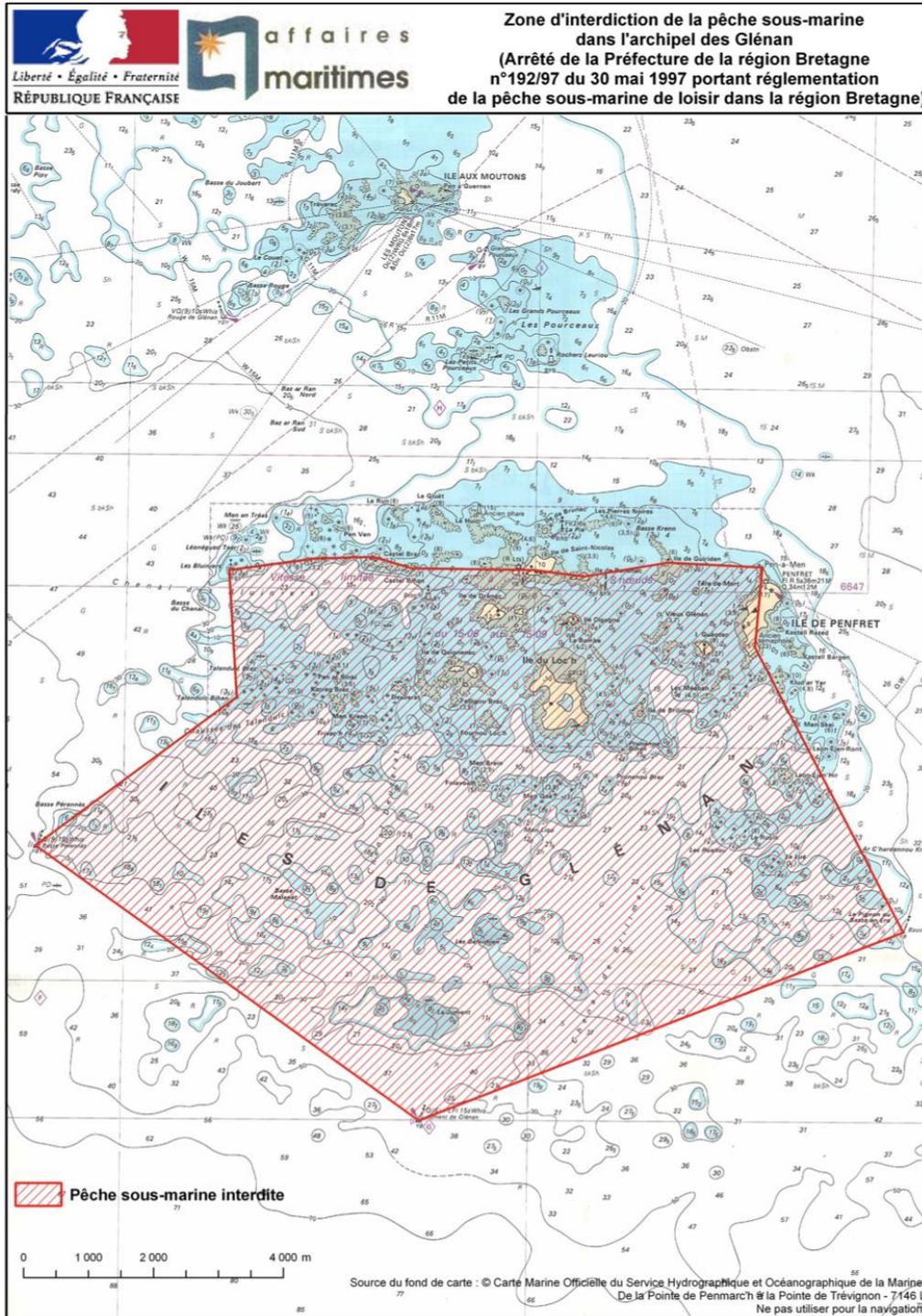
### Sécurité Matériels :

- 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

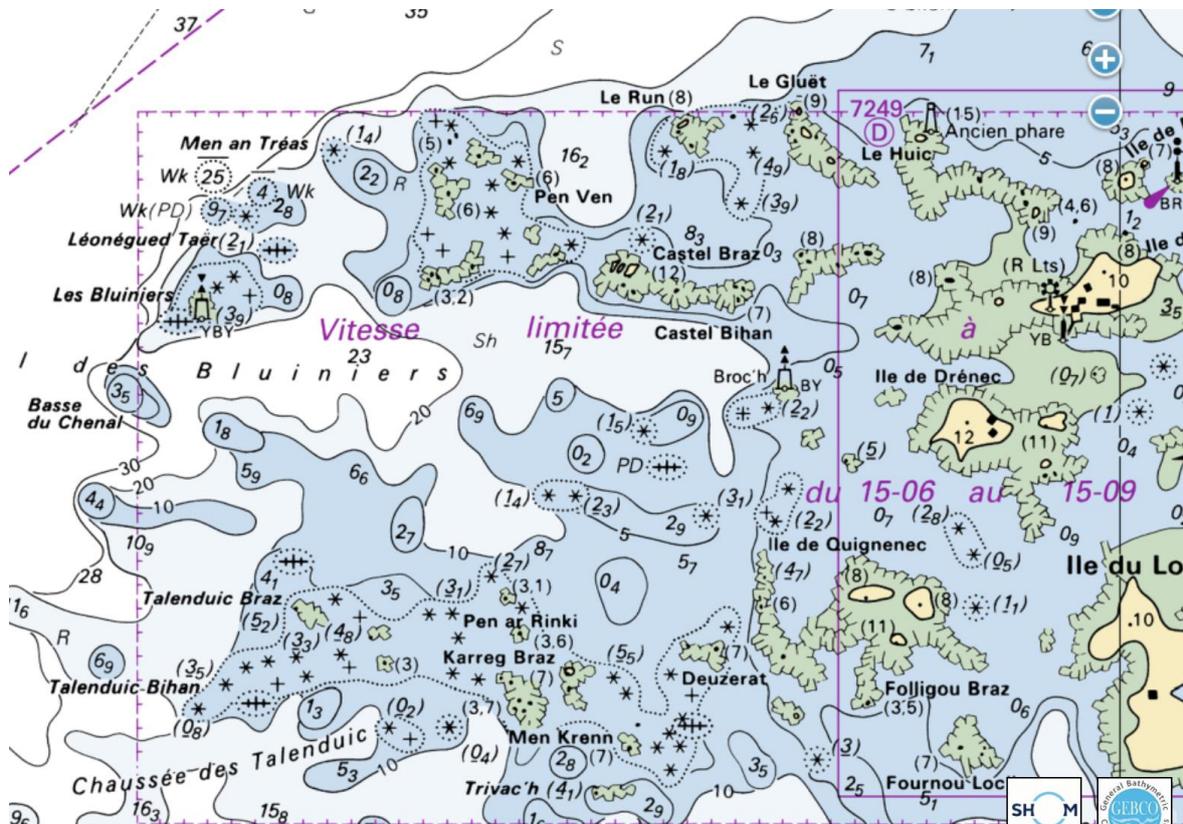
L'archipel des Glénans et ses alentours offrent une multitude de zones de chasse de toutes profondeurs adaptées à tous les niveaux et accessibles à la palme et en bateaux.

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

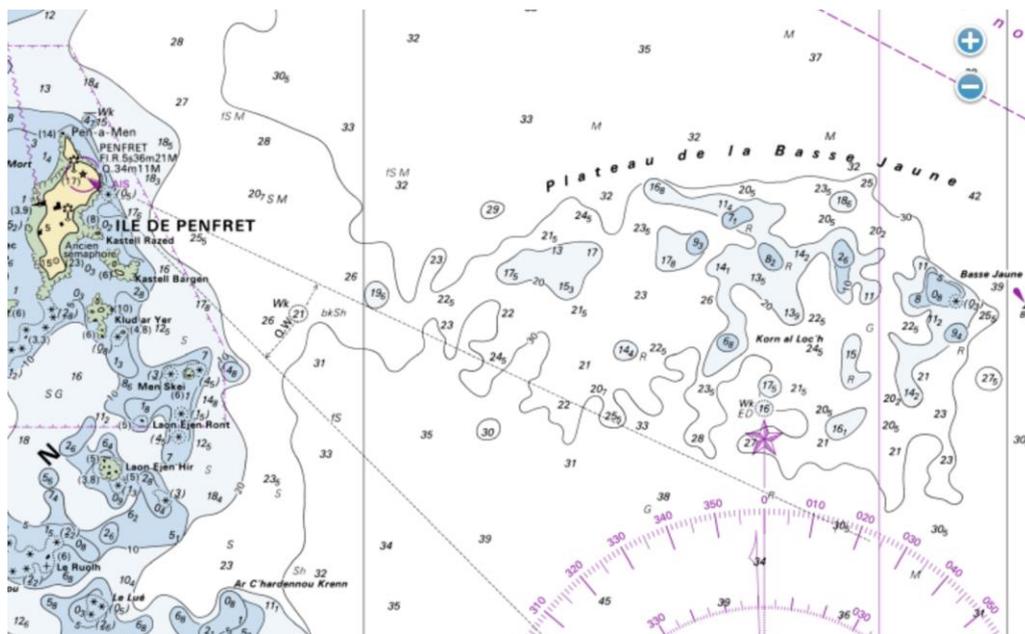




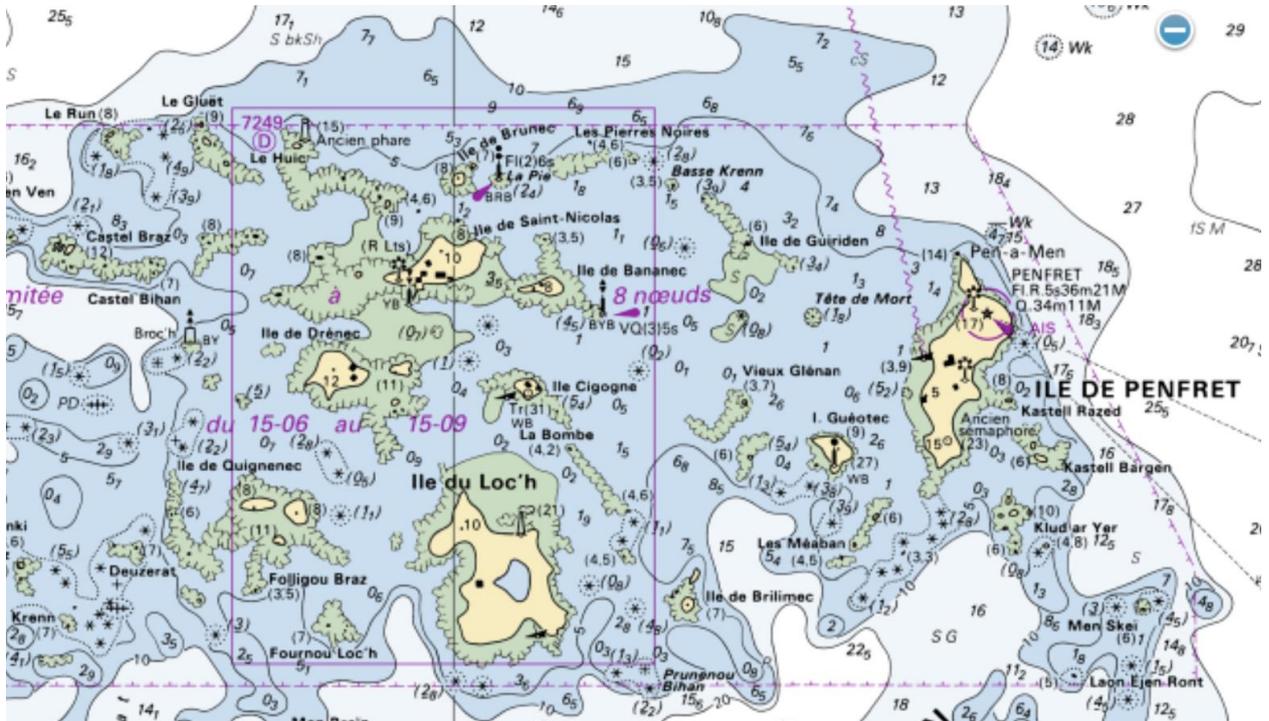
### Castel Braz, Les Bluiniers, Talenduic



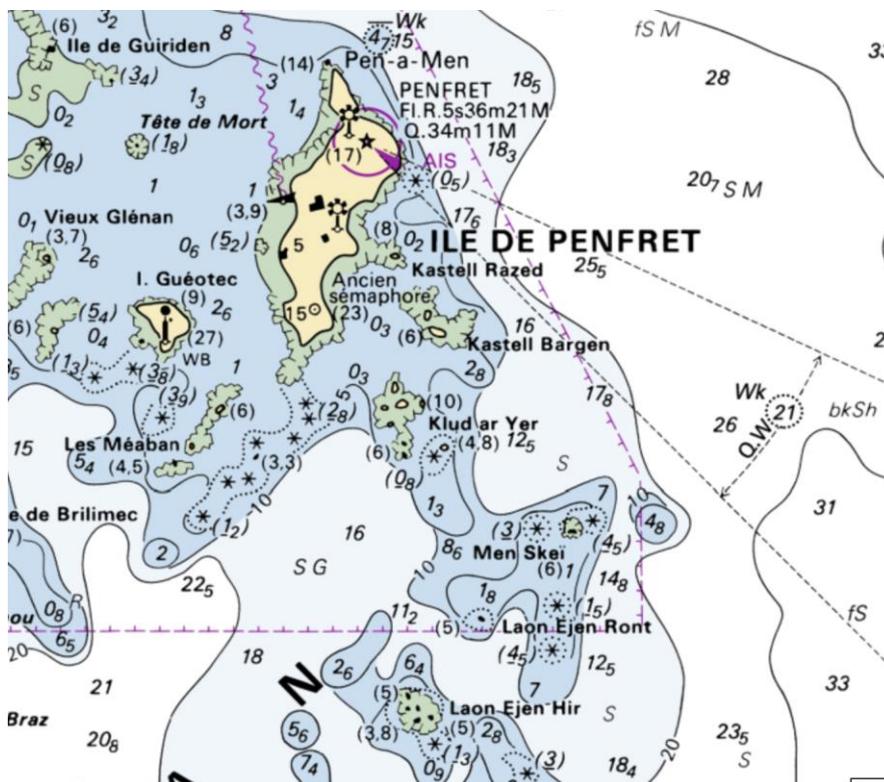
### Plateau de la Basse Jaune



**Guiriden, Basse Krenn**



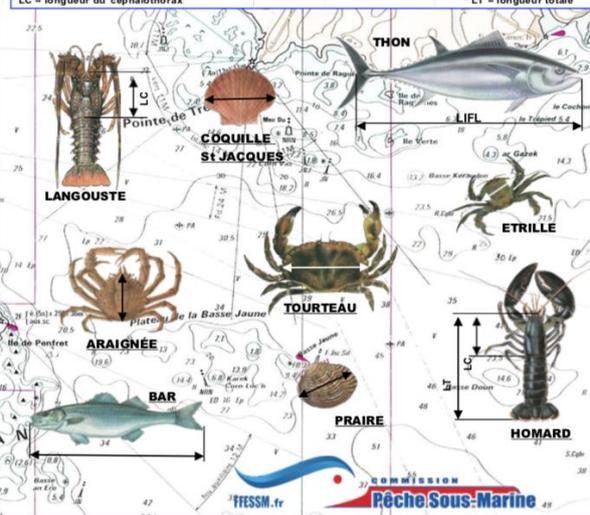
**Penfret, Kastell Bargaen, Men Skei**



# Mailles légales pêche de loisir

Le tableau ci-dessous présente la maille légale de capture 2024 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	Tailles ou poids minimaux	Tailles ou poids minimaux	CRUSTACÉS, MOLLUSQUES ET AUTRES ....	Tailles ou poids
	Nom commun		Nom commun		
Pas de taille	BALISTE	Pas de taille	HOMARD	30 cm (*LT)	
42 cm	BAR COMMUN	30 cm	LANGOUSTE ROUGE	9 cm (*LC)	
30 cm	BAR MOUCHETE		TOURTEAU (au nord du 48° parallèle nord)		
	BECUNE / BARRACUDA	Pas de taille	TOURTEAU (au sud du 48° parallèle nord)		
42 cm	CABILLAUD		COQUILLE SAINT JACQUES	10 cm	
30 cm	CHAPON	30 cm	ORMEAU		
60 cm	CONGRE	60 cm	POULPE		
Interdit à la pêche sous-marine	CORB	Interdit à la pêche sous-marine			
	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 * LIEU (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			
	MEROU	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**

ESPECES	1	2
Coquille	4,5 cm	
Coquille de Jargues	10 cm	
Homard	30 cm	
Langouste	9 cm	
Truie	11 cm	
Tourteau	13 cm	

## Nord du parallèle 48°N

### Bar

- Du 1<sup>er</sup> février 2024 au 31 mars 2024 : la détention à bord, le transbordement, le transfert ou le débarquement de bar capturé dans les eaux de la zone économique européenne bordant les côtes françaises au nord du parallèle 48° N (divisions CIEM 4b et 4c et sous-zone CIEM 7) sont interdits. **Seule la pêche à la canne ou à la ligne à la main suivie d'un relâcher est autorisée** dans cette zone, y compris depuis la côte.
- Du 1<sup>er</sup> janvier au 31 janvier et du 1<sup>er</sup> avril 2024 au 31 décembre 2024 : pas plus de **deux spécimens** de bar ne peuvent être capturés et détenus par pêcheur et par jour, y compris depuis la côte. La pêche de bar à l'aide de filets fixes est interdite.

### Lieu jaune

- Du 1<sup>er</sup> janvier au 30 avril : **aucun spécimen** de lieu jaune ne peut être capturé et détenu dans les eaux françaises de la zone CIEM 7.
- Du 1<sup>er</sup> mai au 31 décembre : pas plus de **deux spécimens** de lieu jaune ne peuvent être capturés et détenus par pêcheur et par jour.

## Sud du parallèle 48°N

### Bar

- Dans les eaux de la zone économique européenne bordant les côtes françaises au sud du parallèle 48° N (divisions CIEM 8a et 8b), pas plus d'**un spécimen** de bar ne peut être détenu par pêcheur et par jour, y compris depuis la côte. La pêche de bar à l'aide de filets fixes est interdite .

### Lieu jaune

- Du 1<sup>er</sup> janvier au 30 avril, aucun spécimen de lieu jaune ne peut être capturé et détenu dans les eaux de la zone économique européenne bordant les côtes françaises au sud du parallèle 48° N (sous-zone CIEM 8). **Seule la pêche avec relâche du poisson vivant immédiatement après la capture est autorisée**, y compris depuis la côte.
- Du 1<sup>er</sup> mai au 31 décembre, pas plus de **deux spécimens** de lieu jaune ne peuvent être capturés et détenus par pêcheur et par jour, y compris depuis la côte. Une fois ce plafond atteint, seule la pêche avec relâche du poisson vivant immédiatement après la capture est autorisée.