



**FFESSM**

**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'ENVSN...

## LIVRET DE STAGE QUIBERON & Belle Ile

Commission PSM IDF FFESSM

Les 10 et 11 Juin 2023



## Livret STAGE National DE PECHE SOUS-MARINE à Quiberon et Belle Ile Les 10 et 11 Juin 2023

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 3 jours. Les sorties en mer s'effectueront alternativement en bateau sur la côte de Quiberon ou de Belle Ile en Mer.

**L'accueil se fera à partir du Vendredi 09 Juin 2023 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 240 € par personne et comprend :

- Hébergement 2 nuits à l'ENVSN : 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 » abordées 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,...
- Les Sorties en mer selon météo encadrées par un moniteur en bateau ou 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)

## 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 signalement 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 au Palais (à Belle-Ile)

Le graphique suivant montre la **progression du coefficient de marées** durant le **mois de juin 2022**. Ces valeurs nous donnent une vision approximative de l'amplitude des marées à

Le Palais (Belle Ile) prévues en mai.

A noter que nous avons privilégié des dates de stage coïncidant avec des coefficients bas (de 48 à 64) avec des déplacements des masses d'eaux entraînant un courant « moyen ».

**Vendredi 09 Juin 2023** UTC+2 Semaine 23 47°29' N  
3°06' W **Quiberon (Port-Haliguen)** ☆

Lever du soleil : 06h16 Lune gibbeuse décroissante Coucher du soleil : 22h05

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
BM		03h31		01h02	1,06m				
PM	70	09h43	06h12	01h02	4,41m	3,35m	0,28m	0,84m	1,68m
BM		15h56	06h13	01h02	1,41m	3,00m	0,25m	0,75m	1,50m
PM	66	22h09	06h13	01h02	4,57m	3,16m	0,26m	0,79m	1,58m

Horaires des marées à Quiberon (Port-Haliguen) - marégramme Options

<http://maree.info>

	Date	Heure	Hauteur	Coeff.	
Ven. 09		03h31	1,06m		
		09h43	4,41m	70	
		15h56	1,41m		
Ven. 09		22h09	4,57m	66	
	Sam. 10		04h30	1,23m	
			10h57	4,25m	63
		17h00	1,54m		
Sam. 10		23h21	4,45m	60	
	Dim. 11		05h33	1,37m	
			12h17	4,20m	58
		18h06	1,58m		
Dim. 11		00h33	4,41m	57	
	Lun. 12		06h40	1,44m	
			13h28	4,25m	57
		19h12	1,54m		
Lun. 12		01h41	4,42m	58	
	Mar. 13		07h44	1,43m	
			14h27	4,36m	60
		20h15	1,44m		
Mar. 13		02h41	4,49m	62	
	Mer. 14		08h44	1,37m	
			15h16	4,48m	64

- **En fin de descendante et étale de basse** : accessibilité plus aisée pour les crustacés type homards, tourtaux ... et poissons plutôt « au repos » à chercher à trou, en progression lente en Indienne en observant sous les algues, infractuosités...
- **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

### Quiberon (Port-Haliguen) ☆

Juin 2023			
I	45	51	01 J Justin 61 66
	57	63	02 V Blandine 71 75
I	68	73	<b>03 S</b> Kévin 79 82
	78	82	<b>04 D</b> Clotilde 84 86
	85	88	05 L Igor 87 88
	90	90	06 M Norbert 87 86
	90	90	07 M Gilbert 84 81
E	88	85	08 J Médard 77 73
	81	76	09 V Diane 70 66
	71	65	<b>10 S</b> Landry 63 60
	60	54	<b>11 D</b> Barnabé 58
	51	48	12 L Guy 57 57



## 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 [emmac.correa@gmail.com](mailto:emmac.correa@gmail.com) 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 virement bancaire auprès de la " FFESSM IDF » **via le RIB ci-dessous :**

**OBLIGATOIRE : Mettre mettre en référence PSM07, puis Quiberon**



### 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

IBAN : FR76 3000 3038 8000 0503 5677 349  
BIC-ADRESSE SWIFT : SOGEFRPP

**En cas de désistement après inscription aucun remboursement ne sera possible après le 02 Juin 2023 à l'exception d'une raison médicale justifiée adressée à la Commission.**

## Programme prévisionnel (selon météo)

### Autour du 01 Juin 2023 :

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

### Vendredi 09 Juin 2023 :

- Accueil des participants à partir de 18h00 à l'ENVSN Quiberon
- Présentation de l'équipe encadrante
- **Check Matériel.**
- 19h30 : Dîner.

### Samedi 10 Juin 2023 :

- 7h45 - 8h30 : Petit déjeuner au Self de l'ENVSN
- 8h30 - 8h45 : Annonce des équipes (binôme + cadre et affectation Bateau)
- 8h45 - 9h00 : **Briefing Sécurité**
- 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.
- 17h00 : Cours sur la réglementation
- 18h00 : Cours sur la pêche en Morbihan.
- 19h00 : Apéritif.
- 19h30 : Dîner au self de l'ENVSN
- 20h30 - 21h30 : Discussions Technique avec Pascal Bury

### Dimanche 11 Juin 2023 :

- 7h00 - 7h45 : Réveil musculaire et respiratoire à la salle de sport
- 7h45 - 8h15 : Petit déjeuner au Self de l'ENVSN
- 8h15 - 9h30 : Cours : 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 11 Juin 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](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

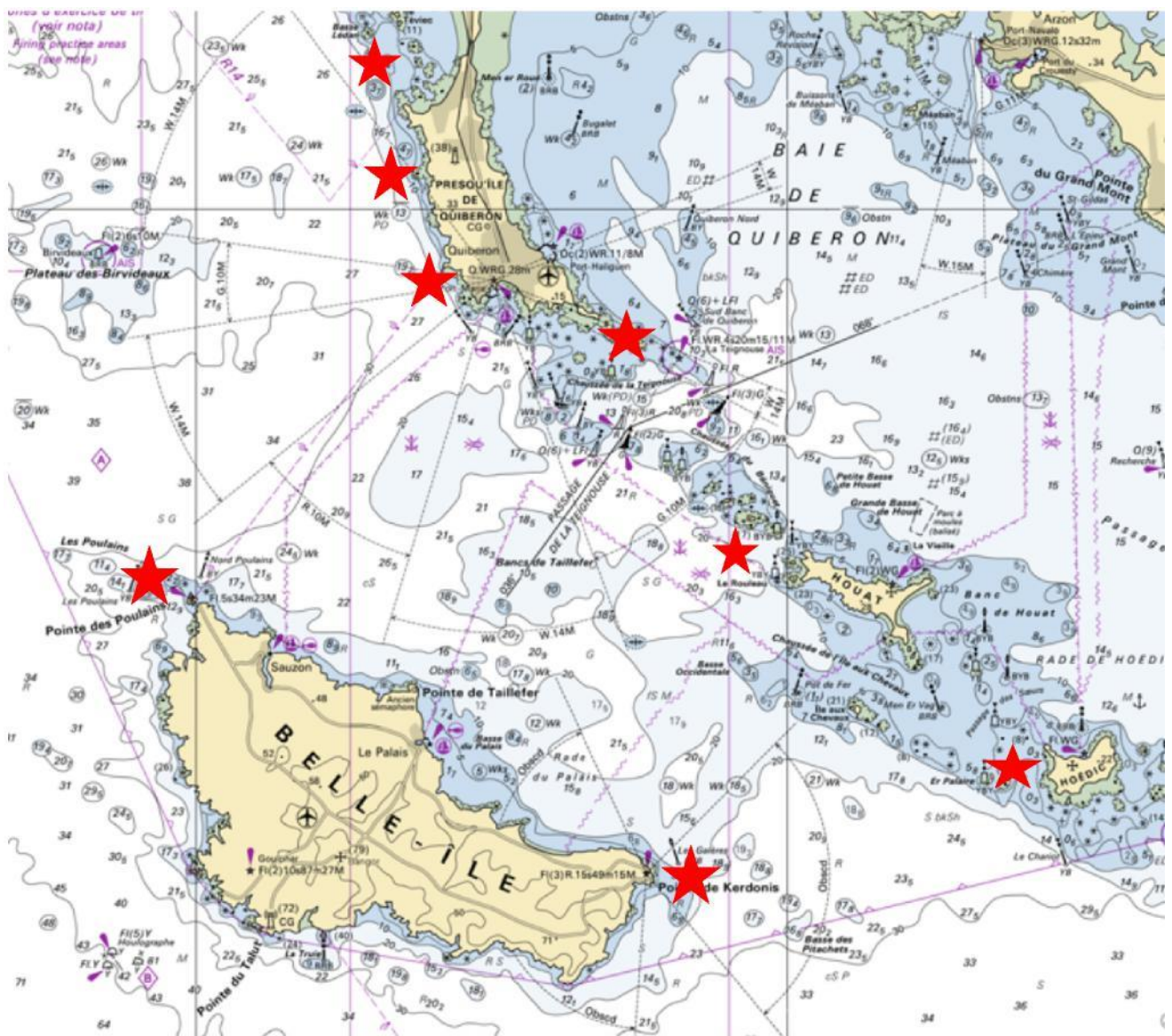
### Sécurité Matériels :

- 1 couteau 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

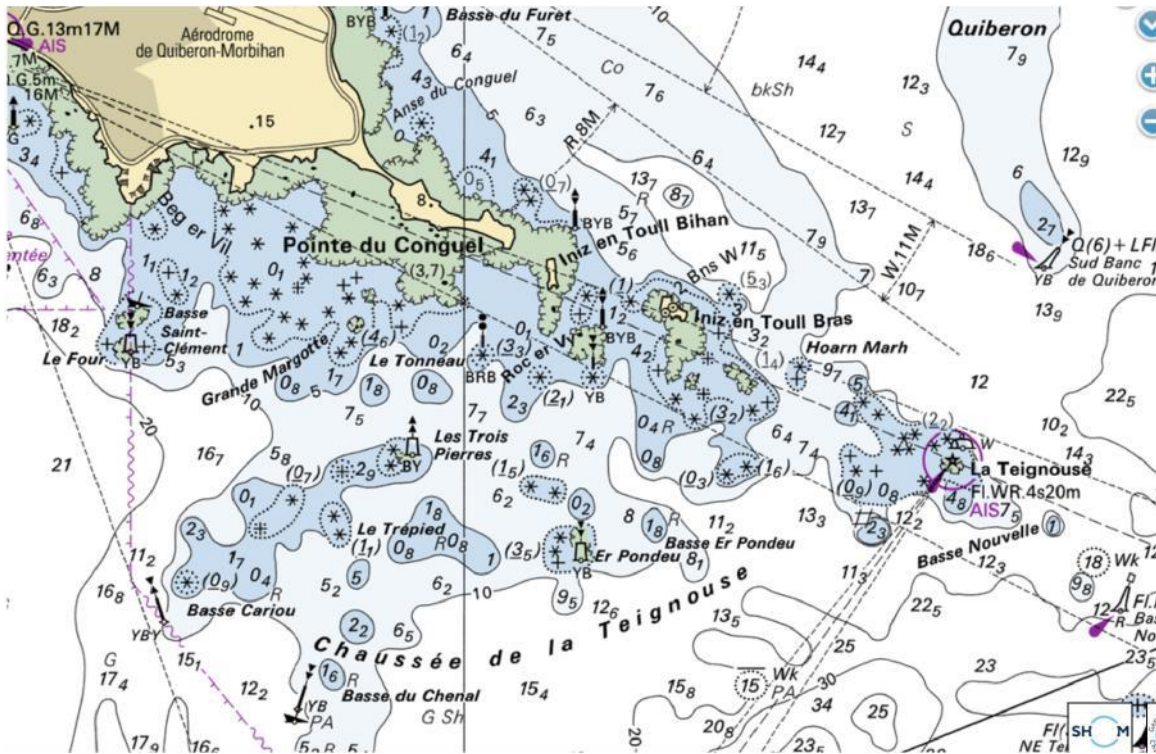
Quiberon et ses alentours offrent une multitude de zones de chasse de toutes profondeurs adaptées à tous les niveaux et accessibles à la palme et en bateaux.

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.

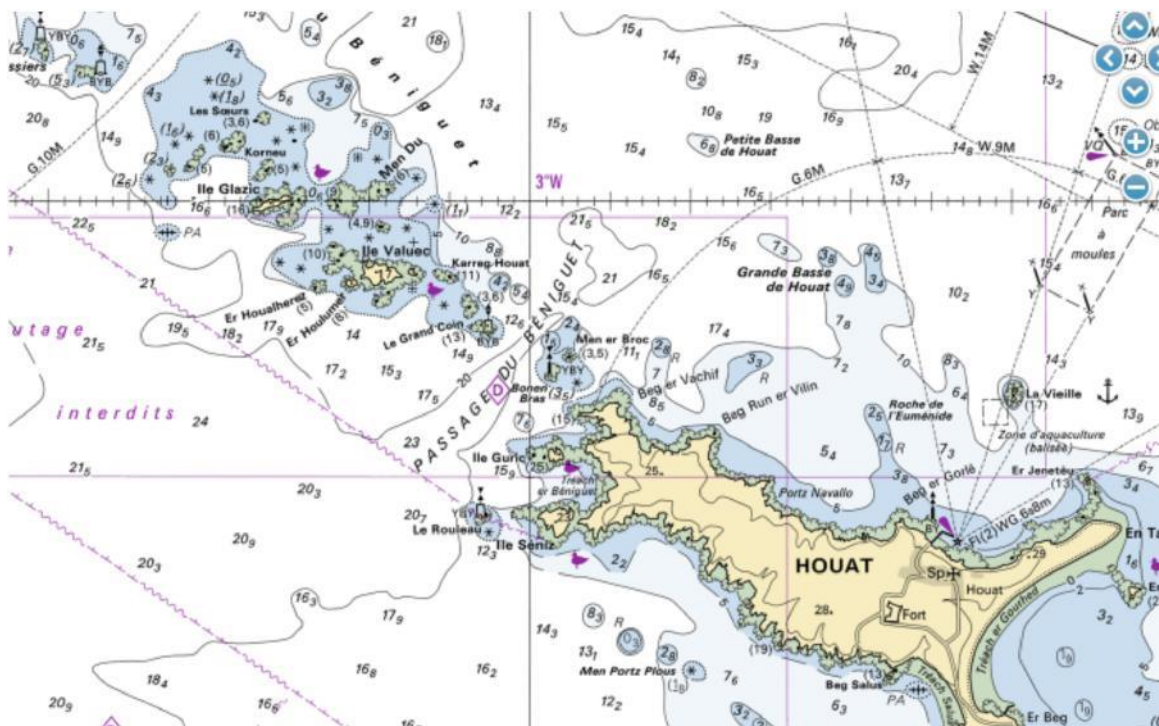




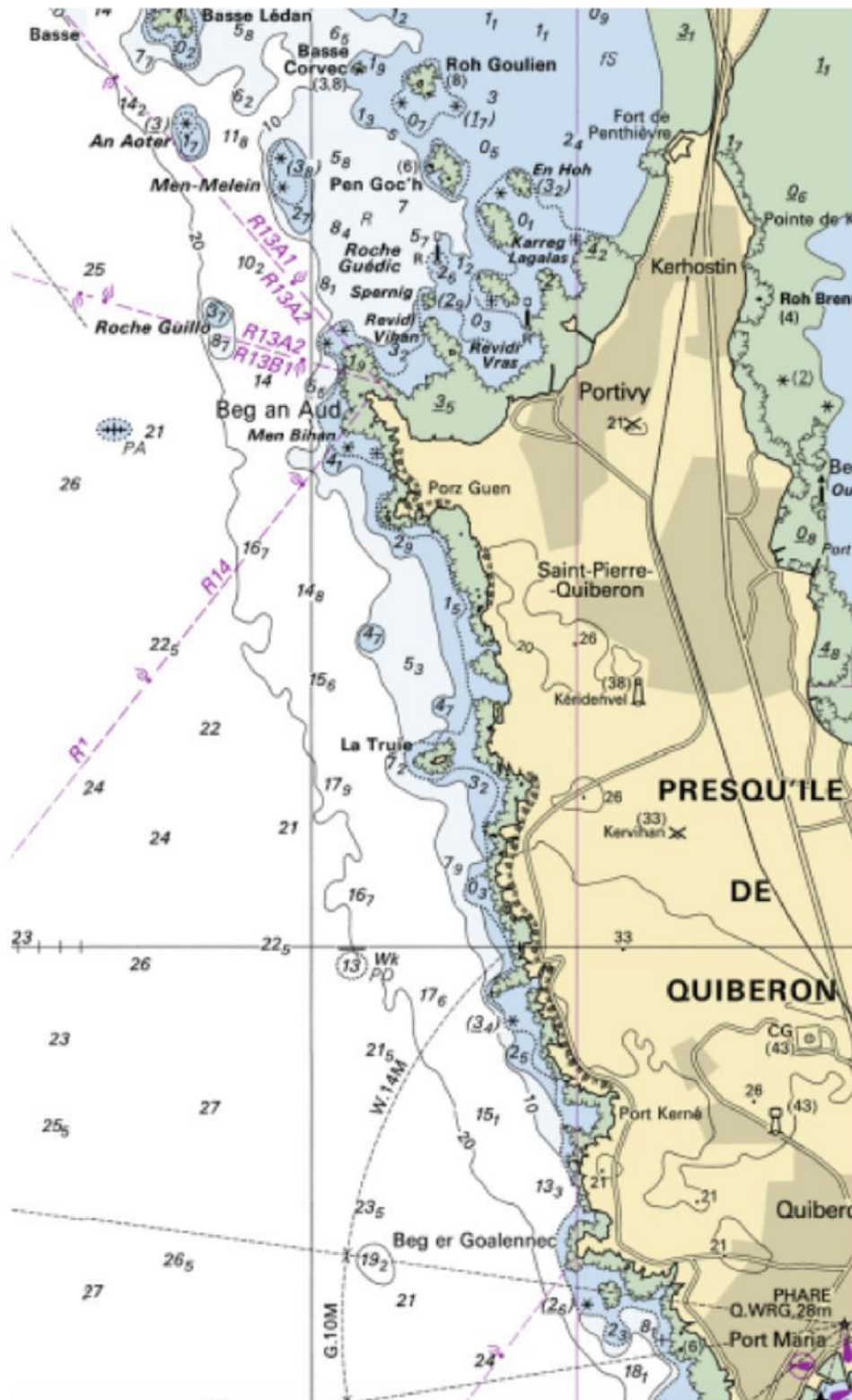
## Pointe du Conguel et Dérives à La Teignouse



## Ile d'Houat et environs : Dérives et prospection

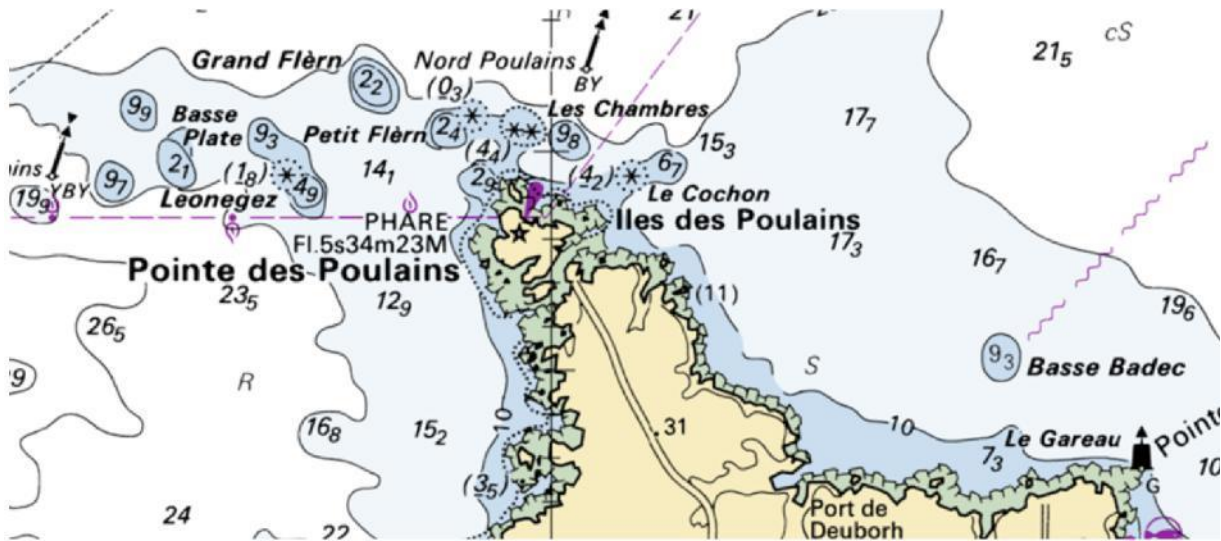


Portivy et la côte sauvage

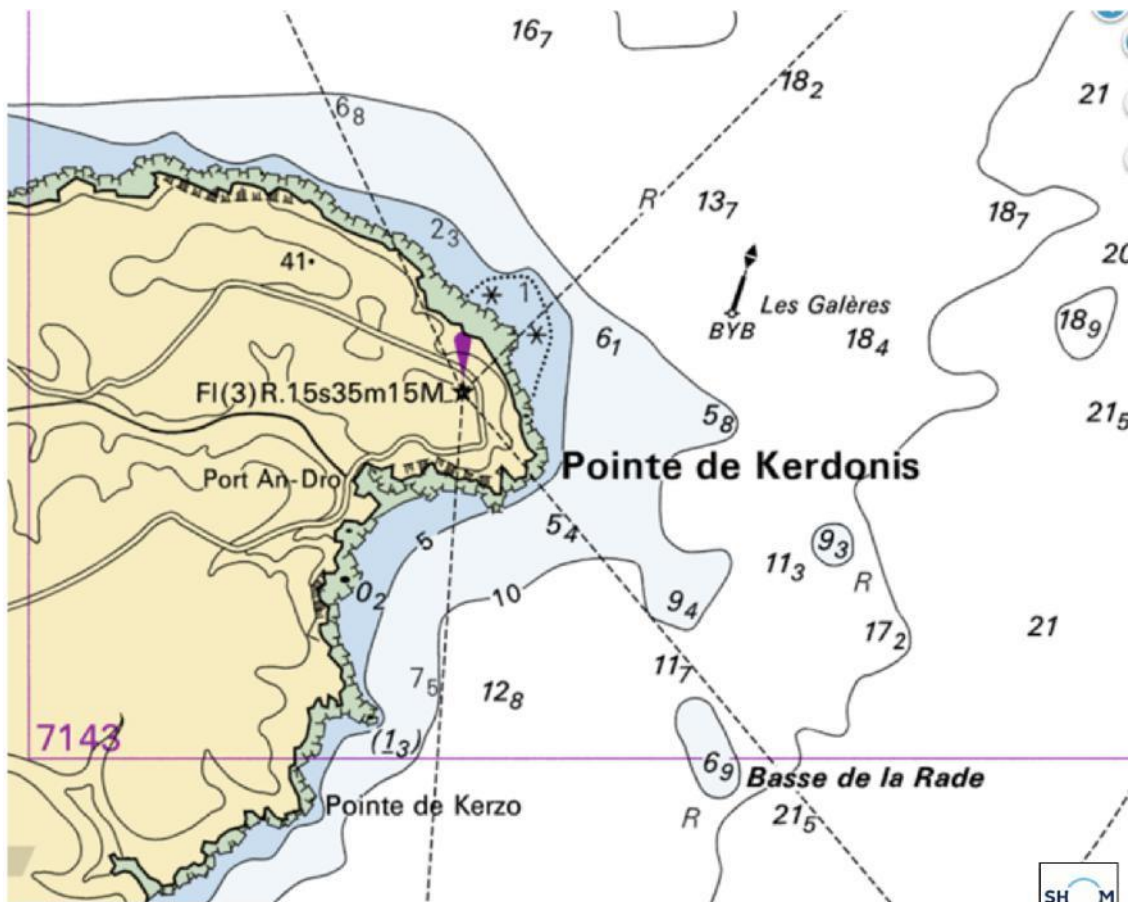


COMITE REGIONAL ILE-DE-FRANCE  
60 RUE DE ROMAINVILLE 75019 PARIS 06 20 22 11 05  
WEB : <https://psm-idf.vpdive.com/>  
email : [emmac.correa@gmail.com](mailto:emmac.correa@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/PSM.IDF.FFESSM/>

### 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](mailto:contact@envsn.sports.gouv.fr)

f Ecole Nationale de Voile et des Sports Nautiques

@ENVSNG



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](mailto:accueil@envsn.sports.gouv.fr)

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

ENVSN le Beg Rohu 56510 St Pierre Quiberon

