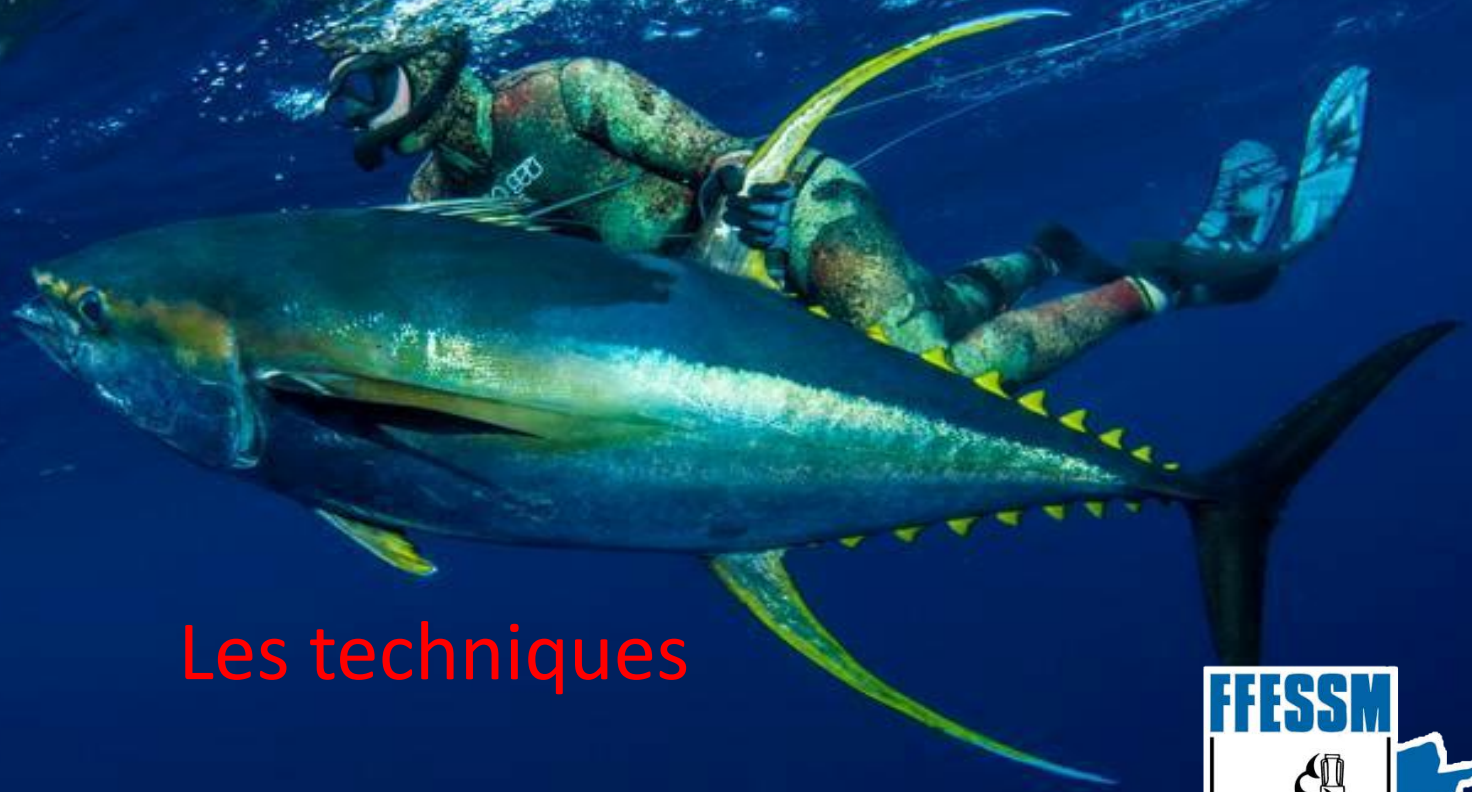


Commission Régionale Pêche Sous-Marine



Les techniques



Se signaler = bouée et pavillon

Une bouée par pêcheur (orange avec drapeau)

Rester 50m autour... attention aux bateaux

Ne pas s'attacher à la bouée ...



Planche plus adaptée pour déplacements longs à la palme et matériel à transporter.

Bouées plus adaptées aux sorties bateaux.

Sécurité et arbalète

- **Armer l'arbalète dans l'eau** (loin des zones de baignade)
- **Désarmer** avant de ressortir ou de remonter **sur le bateau** entre les spots
- Bouton **sécurité détente** ?
- Ne pas tirer face à un rocher / trop près rocher
- Ne pas descendre à deux en même temps
- Ne pas viser avec la poignée près du visage
- Mettre un embout sur la flèche
- Technique du « un fusil pour deux »..

Tenir son arbalète



- Tenir l'arbalète au niveau du tube durant déplacement
- La pointe vers une direction non dangereuse
- Le doigt sur la détente seulement lors de l'attente ou au moment du tir
- Remonter pointe vers le bas

Le lestage

Exemple Personne de 70 Kg

Profondeur	Combi 3mm	Combi 5mm haut 3mm bas	Combi 5mm	Combi 7mm haut 5mm bas	Combi 7mm
0-8m	5Kg	5Kg	7Kg	8Kg	9Kg
8-15m	4Kg	5Kg	5Kg	6Kg	7Kg
15-20m	3Kg	4Kg	4,5Kg	5,5Kg	6Kg
20-25m	2,5Kg	3,5Kg	4Kg	5Kg	5Kg
+ 30m	Poids variable 8kg		+ 1Kg	PV 8kg + 2Kg ceinture	

Dépend du type de sortie ...

Conseil : prévoir plus de lestage sur le bateau ou la planche ...

Possibilité d'utiliser des plombs largables

Le lestage

Combinaison de 5mm d'épaisseur				Combinaison de 7mm d'épaisseur			
Poids	Profondeur 0-7m	Profondeur 7-15m	Profondeur >15m	Poids	Profondeur 0-7m	Profondeur 7-15m	Profondeur >15m
50 kg	6 kg	4 kg	3 kg	50	7 kg	5 kg	4 kg
55 kg	6 kg	4 kg	3 kg	55	7 kg	6 kg	4 kg
60 kg	6 kg	5 kg	3 kg	60	8 kg	6 kg	5 kg
65 kg	7 kg	5 kg	4 kg	65	8 kg	7 kg	5 kg
70 kg	7 kg	6 kg	4 kg	70	9 kg	7 kg	6 kg
75 kg	8 kg	6 kg	5 kg	75	9 kg	8 kg	6 kg
80 kg	8 kg	6 kg	5 kg	80	10 kg	8 kg	7 kg
85 kg	8 kg	7 kg	5 kg	85	10 kg	9 kg	7 kg
90 kg	9 kg	7 kg	6 kg	90	11 kg	9 kg	8 kg
95 kg	9 kg	8 kg	6 kg	95	11 kg	10 kg	8 kg
100 kg	10 kg	8 kg	7 kg	100	12 kg	10 kg	9 kg
105 kg	10 kg	8 kg	7 kg	105	12 kg	11 kg	9 kg
110 kg	11 kg	9 kg	7 kg	110	13 kg	11 kg	10 kg
115 kg	11 kg	9 kg	8 kg	115 kg	14 kg	12 kg	11 kg

Les techniques de pêche sous-marine

Expérience, condition physique

Humain (acquis / pré-requis)

Milieu

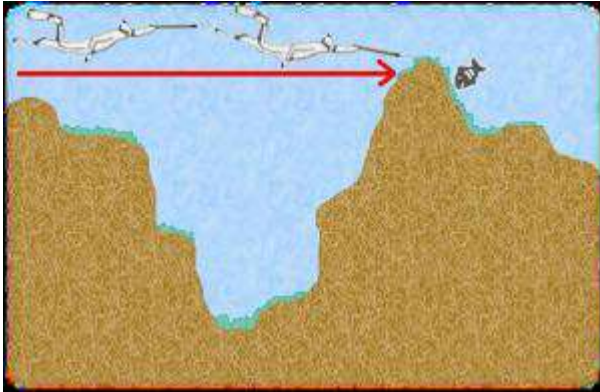
Types de poissons
Visibilité
Courant / marées
Profondeur
Météo

Matériel

Arbalète ?

P
R
O
G
R
E
S
S
I
O
N
↓

Observation
respect de
l'environnement



L'indienne

Se **déplacer lentement** afin de surprendre des poissons.

Eviter tous types **de bruits** parasites qui pourraient effrayer le poisson.

Réaction **rapide** et tir instinctif à la rencontre du poisson.

L'indienne peut se pratiquer de **la surface**, le long des rochers, le long des plages (attention règles de sécurité), en descendant le long d'un tombant, en **rasant le fond** et à la remontée le long des roches.

Le tir est immédiat dans toutes les positions.

Matériel : arbalète longue (90 ou 100 cm).

Conditions : mer belle ou peu agitée «sans houle» avec une **bonne visibilité** et à marée basse ou haute.

La coulée

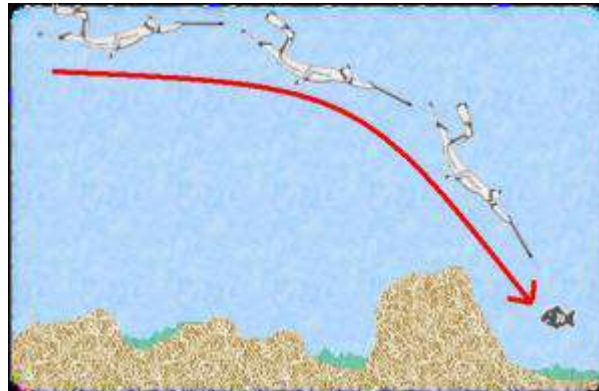
Technique optimale avec une **bonne visibilité verticale**.

Descente à la verticale du poisson en pleine eau (roche / sable) ou le long d'un tombant.

Cela demande un **lestage** approprié à la profondeur, un **canard très silencieux** et de ne **pas faire de bulles** avec le tuba. Le tir vertical assez difficile se fera à environ 1 m du poisson (le plus près possible). Le tir est immédiat arrivé à distance. **Tendre le bras**.

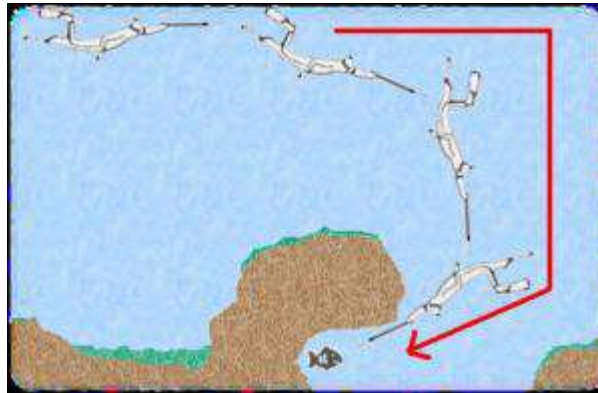
Matériel : arbalète longue (90 à 110 cm).

Conditions : mer belle ou peu agitée «sans houle» avec une bonne visibilité et à marée basse ou haute.



Pêche à trou

La pêche à trou se pratique en allant **chercher le poisson dans les trous** et failles des rochers. Il s'agit donc de débusquer le poisson qui se trouve dans cavité étroite que l'on appelle **rague** ou dans une niche vaguement cylindrique. Repéré de la surface il faut se **positionner à l'aplomb du trou**, en aval ou en amont s'il y a du courant.



Attention !!!
Risque du retour
de la flèche au
moment du tir

Après une descente verticale, **la main libre** se pose sur le haut de la roche pour établir l'équilibre et **arrêter la progression du corps**. Ensuite, toujours vertical, on descend lentement la tête vers l'orifice en **fermant les yeux** quelques instant afin de se préparer les yeux à inspecter l'obscurité du trou. **La pointe et le masque** doivent apparaitre **en même temps** pour surprendre le poisson.

Matériel : arbalète courte à moyenne (75 à 90 cm).

Conditions : mer belle ou peu agitée «sans houle» avec une bonne visibilité et à marée basse ou haute.

L'agachon

Faire un « agachon » consiste à faire un affût. (chasse au poste).

Le but est de **faire venir le poisson** et non de le chercher. Le pêcheur va descendre puis se dissimuler au fond, immobile. Le poisson, intrigué par la « disparition », vient à la rencontre du chasseur.

Pour réussir son agachon:

Choix du poste

Heure et aux **conditions** favorables au passage de poissons (marée, courant, etc...)

Discrétion de l'approche

La durée de l'apnée intervient relativement peu dès lors que l'approche est bonne : le poisson vient assez rapidement ou ne vient pas du tout.

Inversement, si l'approche est mauvaise (effrayante, trop de bruits), rien ne sert de prolonger l'apnée : le poisson méfiant ou apeuré ne viendra sûrement pas.

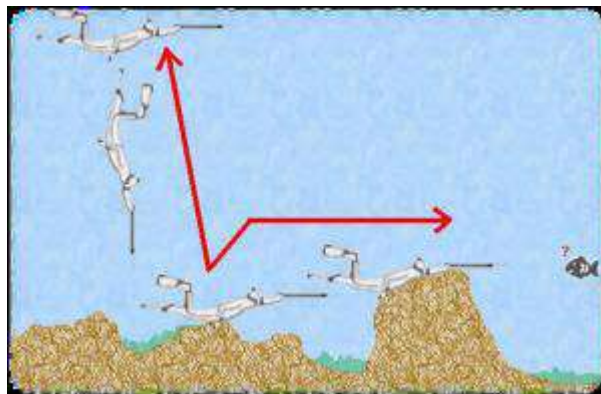
Attention: pour plus de réussite, se déplacer de quelques mètres au fond avant de débiter son agachon.

Matériel : arbalète courte (75 cm) en cas d'eau sale, moyenne (90 cm) si l'eau est assez claire et longue (100 à 140cm) lorsque l'eau est très claire.

Conditions : praticable par toutes les conditions (sous réserve de ne pas se mettre en danger). C'est la technique la plus efficace en cas d'eau sale.

Capture d'un grand nombre d'espèces avec cette technique. Le choix du poste est différent suivant le type de poisson recherché :

- Pour **les prédateurs** (bar, lieu) et les dorades grises : agachons à la limite roche/sable, en lisière de courant, dirigés vers le sable. Ces poissons se tiennent souvent sur le sable et dans le courant.
- pour **le mullet** : agachons dans peu d'eau parallèlement à la roche, plutôt près des pointes. Ces poissons se promènent souvent très près des rochers, proche de la surface. Il faut tirer rapidement car le mullet ne s'arrête que rarement devant la flèche comme le fait le bar.



- Pour **les vieilles** : agachons dans les éboulis ou les zones rocheuses, au pied des zones où elles peuvent se nourrir (moulières riches en grosses moules et autres animaux). On peut aussi les attraper à l'indienne ou en fin de coulée : il faut alors tirer d'emblée avant qu'elles ne s'éloignent ou ne se mettent à trou car les grosses pièces savent bien se cacher. Il faut alors les ignorer et notre présence passive et le fait de « gratter le fond » les fait souvent revenir. En fin de montante, elle se ballade dans très peu d'eau, agachons + indienne vers la surface pour les surprendre.

La qualité de la descente est primordiale :

Discrétion, calme à l'approche du fond:

- Au **canard, enlever son tuba** (pour éviter bruits de bulles). Un poisson effrayé donne un grand coup de queue et fait fuir les autres...
- Après le canard, **ramener le fusil le long du corps**, la crosse au niveau du bassin (plus de discrétion avec une silhouette du chasseur moins agressive) et facilite les changements de direction.
- Lors de la **descente, palmer lentement** pour être plus efficace, économe et discret. En phase négative arrêter de palmer (**chute**) pour optimiser la discrétion et s'économiser.
- A **quelques mètres du fond**, il est important de « planer » calmement et bien **visualiser le choix du bon poste**. **Il doit dissimuler complètement (creux, pierre, algues) et offrir un bon champ de vision: Le poisson intrigué qui cherche à venir se retrouvera à distance de tir.**
- **Arrivée sur le fond**: choisir le point d'appui avant de toucher le fond avec la **main libre pour amortir**. Le bras qui tient **le fusil** le ramène vers **l'avant**. Pensez à bien tendre les jambes et à ramener les orteils vers les tibias pour **plaquer les palmes au fond**.
- Une arrivée est réussie si les vieilles continuent de vaquer à leurs occupations par exemple. Si les poissons s'enfuient en quelques coups de queues, ça commence mal...

Comment se positionner par rapport au courant et/ou au soleil ?

- Préférer **agachonner perpendiculairement et/ou dos au courant**. Plus facile face au courant pour le débutant (pour plaquer ses palmes) mais le poisson vient souvent dans le dos. La perturbation du flux d'eau (et les bruits et éléments qu'il entraîne) fait que les poissons remontent le courant à votre rencontre. Au préalable, une petite dérive au dessus du fond (eau claire) permet de surprendre un poisson calé ou tout simplement de bien choisir son poste (variation de relief retenant le poisson sur un fond plat par exemple)
- Si l'eau est claire, **agachonner dos au soleil** permet d'éviter les reflets de lumière, vous verrez bien le fond aussi mais, **attention à votre ombre** car si elle passe près des poissons, l'alerte est donnée.
- Si l'eau **est très trouble**, on pourra en revanche **agachonner face au soleil** pour voir le poisson se dessiner en ombres chinoises. Il faut alors tirer rapidement, surtout si vous n'êtes pas bien dissimulé derrière l'ombre d'un cailloux. Tenir compte du soleil, des ombres et donc de la « discrétion visuelle » en fonction de la luminosité est très important.
- A l'agachon, **évitez les gestes**, restez « passif et inoffensif » comme une pieuvre tapis au fond. La position vraiment allongé n'est pas forcément la meilleure : elle est discrète mais offre un champ de vision assez faible. L'idéal est souvent d'être à genou, caché par une pierre assez grosse : **seule la tête et le fusil dépasse** au vu de la zone d'approche des poissons. (possibilité d'enlever le tuba)

A l'Agachon ...

- Si le poste paraît **sans vie**, ne **pas s'éterniser**, remontez et essayez plus loin
- Si la **vie foisonne** (poissons fourrages, etc...), surtout **restez bien caché**, des prédateurs rôdent sûrement dans les parages et vont peut-être venir vous voir. **Si rien n'est venu** au bout de quelques secondes d'agachon, remonter et **retenter** votre chance **un peu plus loin** en restant dans la zone de vie.

Exemple:

- un **bar ou une dorade** qui vient droit sur vous, ne bougez pas, attendez qu'il soit à distance et tirez. S'il s'arrête ou bien s'il minaude à distance, cachez vous un peu plus (ratatinez vous), comme si vous aviez peur de lui : souvent, ce comportement le décide à se rapprocher davantage.
- Pour le **mulet** : tirez dès que vous pouvez car ce poisson ne revient que très rarement et s'approche finalement moins du chasseur que le bar, sauf en banc ou ils se rapprochent de plus en plus, déviés par ceux qui les précèdent.
- En **fin d'agachon**, regardez derrière vous, parfois un poisson qui vous observe depuis un moment !
- Si vous voyez un poisson mais que votre **fusil est mal orienté**, ne le **fixez jamais du regard** pendant que vous orientez le fusil en sa direction : **détournez franchement la tête** ou retournez vous carrément, comme si le poisson ne vous intéressait pas du tout. Le poisson, intrigué par votre comportement, reste alors le plus souvent sur place. Une fois le fusil dans la bonne direction, remettez votre regard en place et tirez sans attendre.

La remontée

- Si vous n'avez rien vu, remontez au droit du poste, avancer et recommencer plus loin.
- Si vous avez vu un poisson intéressant et que vous pensez qu'il ne s'est pas enfui, essayez de faire une petite marche arrière avant de remonter (en s'éloignant en biais). Vous pouvez recommencer sur le même poste ou bien juste à côté.
- A la remontée en fonction de la configuration de votre lestage : **tuba en bouche ou non?**
- Lors de la remontée, inspirer l'air du masque pour améliorer la discrétion (pas de bulles) et récupérer de l'O2 (confort psychologique).
- Arrêtez de palmer dès que vous sentez que cela n'est **plus nécessaire**.

A la largable / poids variable

Technique pour une pêche profonde en sécurité

- Utilisation d'un **lest** complémentaire pour **faciliter la descente** (8 à 12kg) et **larguer** le lest pour **la remontée**
- Possibilité de mixer le lestage avec la ceinture (8kg PV + 2Kg à la ceinture).
- Prévoir **la longueur de corde** nécessaire à la profondeur visée.
- Privilégier une corde (visible blanche ou fluo) pour la partie servant de ligne de vie à la remontée et plus foncée pour les 3m du fond
- **Remonter au plus près de la corde** pour se faire voir du partenaire
- Utiliser une **bouée visible** et avec un **volume** suffisant pour le lest (35L)
- Mise en place d'un mousqueton à largage rapide
- Pêche à l'agachon profond, ou à trou, ou poissons posés repérés durant la coulée

Dans le bleu

Technique de pêche pour surprendre les pélagiques

- Se pratique au **large** à partir d'un **bateau**
- Possibilité d'utiliser d'un **flasher** et technique du **broumé**.
- Prévoir la longueur de **floatline** nécessaire à la profondeur de pêche (+ ou - 20m).
- Privilégier un système de **break-away** pour les grosses pièces.
- Utilisation de **pointes détachables**
- Utiliser une **bouée** visible et avec un volume suffisant pour le poisson recherché (thon rouge **35L** et train de bouées)
- **Arbalètes** longues de 130 à 160cm
- **Couteau** sur l'avant bras et à la marseillaise !!! Attention à la floatline !

A la dérive

pêche avec le bateau avec du courant en dérive à coté

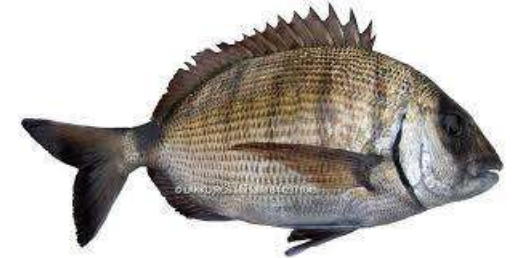
- Se pratique plutôt au large sur **les plateaux**. (lectures des cartes marines / sondeur)
- Possibilité d'utiliser **un parachute** pour ralentir la progression du bateau.
- **Bien se signaler** (drapeau alpha sur le bateau et bouées orange)
- Progression dans **le sens du courant**, prévoir de débiter en laissant le bateau en haut du spot dans le sens du courant.
- **Ne pas trop s'éloigner du bateau**. Penser à regarder la surface avant la sortie de l'apnée
- Une personnes en **sécurité sur le bateau**

Biotope de quelques espèces



Bars: Sable /roche plutôt près du fond / sargasses

Sars, dorades royales: moulière, tête de roches près du sable



Vieilles: éboulis, rochers, trous, moulières





Lieux: sable/roche plutôt près du fond
laminaires, dans le courant, profond



Mulets: Pointes rocheuses, roche/ sable
en surface comme au fond



Plats: fonds sableux plus ou moins granuleux

Une fois le poisson fléché

Tuer rapidement (ikejime?)

Laisser dans l'eau durant la sortie ou

Vider

Retirer les ouïes

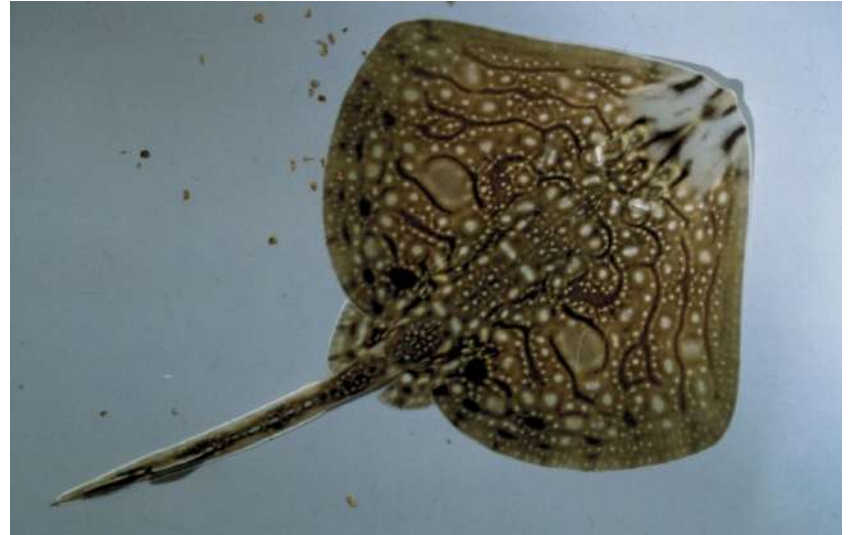
Mettre en glacière



Atlantique

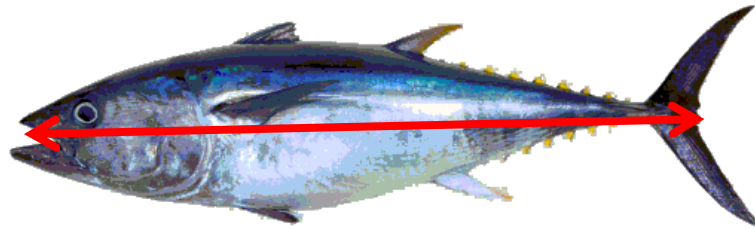
Espèces interdites

- Raie brunette



Espèces réglementées

- Thon rouge (bague + autorisation) Période de pêche

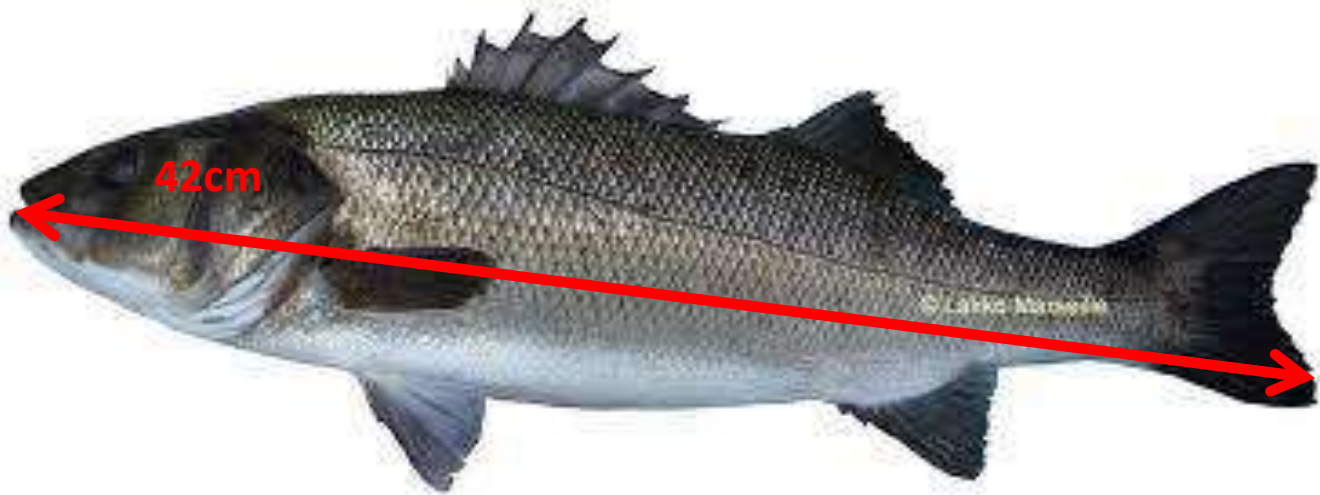


30kg / 115cm

Espèces réglementées

Bretagne Nord (au dessus du 48^{ème} parallèle)

- 1 bar /jour du 01/04 au 31/10



Bretagne Sud

- 3 bars / jour toute l'année

Méditerranée

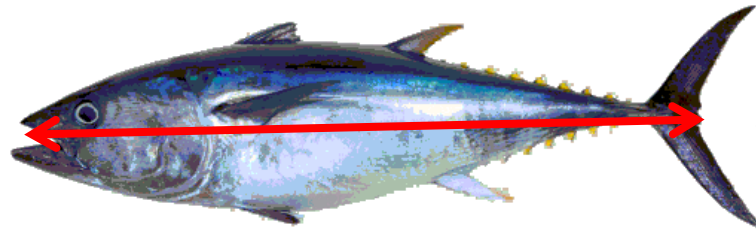
Espèces interdites

- Mérou brun, cernier, badèche
- Corb



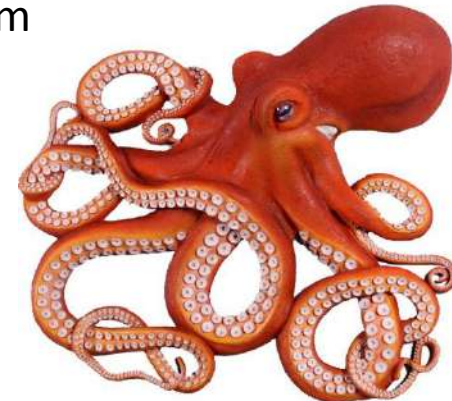
Espèces réglementées

- Thon rouge (bague + autorisation + période)



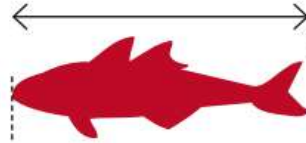
30kg / 115cm

- Poulpe: se renseigner / période et zone

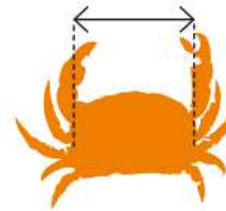


Comment mesurer les tailles ?

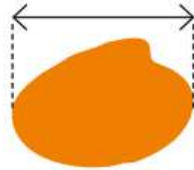
Poissons*



Tourteau



Coquillage



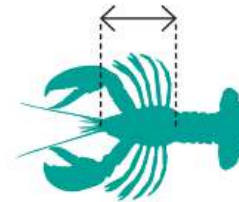
Araignée



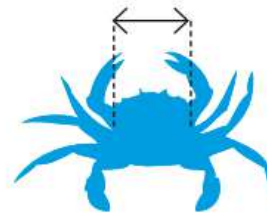
Saint-Jacques



Homard



Etrille



* Hors grands migrateurs