



Guide des **bonnes pratiques**

de la pêche à pied

www.fnppsf.fr
fnppsf@wanadoo.fr

Le bonheur
est sur l'estran !

LA PÊCHE À PIED

Une pêche libre, accessible à tous

Un loisir convivial,
familial et ludique

Pêcher raisonnablement,
pêcher durablement





La pêche à pied de loisir s'est largement démocratisée ces dernières années : on compte aujourd'hui plus d'1,7 millions de pêcheurs. Mais l'estran est un espace de liberté qui demeure fragile ! Mieux comprendre les impacts de cette activité et améliorer les pratiques en vue d'une pêche durable sont donc de véritables enjeux. La FNPPSF, signataire en 2010 de la **charte d'engagement pour une pêche de loisir éco-responsable**, s'est clairement engagée pour une pêche éco-responsable. Dans cet esprit, elle participe, en tant que partenaires associé, au **projet Life Pêche à pied de loisir**, un programme national en partie financé par l'Union européenne et coordonné par l'Agence des aires marines protégées. La FNPPSF, fédérant plus de 30 000 pêcheurs, participe à ce projet pour représenter les usagers, dans l'objectif d'une pêche durable, accessible partout, à tous et pour longtemps. Forte de son expérience en termes de sensibilisation aux bonnes pratiques et de sa connaissance approfondie de l'estran, la fédération s'implique particulièrement dans les actions d'information des pêcheurs et dans le suivi de la ressource.

Jean Kiffer, président de la FNPPSF

Améliorer les pratiques des pêcheurs à pied de loisir pour une pêche durable, voilà l'objectif principal du projet Life Pêche à pied de loisir. C'est en travaillant ensemble, avec toutes les personnes concernées par cette problématique, que cet objectif pourra être atteint. La FNPPSF, par son expérience dans le domaine de la sensibilisation aux bonnes pratiques, son implication historique au service des pêcheurs récréatifs et la participation active de ses adhérents, joue un rôle essentiel dans la réussite de ce projet.

Le projet Life Pêche à pied de loisir œuvre sur onze territoires pilotes, sur l'ensemble du littoral Manche-mer du Nord et Atlantique. Travailler avec les partenaires sur les sites retenus, échanger, poursuivre ensemble un objectif commun, va permettre de porter d'une même voix le message de sensibilisation au respect des bonnes pratiques pour préserver la ressource et le milieu marin et maintenir l'activité de pêche à pied récréative.

Marie Morineaux, chargée de communication du projet Life Pêche à pied de loisir



Fédération nationale des pêcheurs plaisanciers et sportifs de France **FNPPSF**



PÊCHE À PIED

Appel des secours en mer
Portable : 196
VHF : 16

La pêche à pied se pratique à basse mer sur l'estran : espace du littoral variable qui se découvre au rythme des marées. Avec un coefficient de marée supérieur à 80, les pêcheurs à pied y trouveront plus de plaisir car, lors de leurs sorties, les cueillettes auront toutes les chances d'être plus fructueuses. Cependant, des marées de coefficient inférieur à 80 suffisent pour pêcher la coque ou la palourde. Dans les zones rocheuses et/ou sablo-vaseuses de l'estran, les pêcheurs à pied vont ramasser des crustacés, des mollusques, parfois des poissons et éventuellement des oursins.

Les crustacés

Les crustacés les plus couramment pêchés sont :

1. la crevette grise
2. le bouquet
3. l'étrille
4. l'araignée de mer
5. le tourteau
6. le homard

Signalons toutefois qu'un crustacé assez curieux fait l'objet d'une pêche réglementée sur les côtes atlantiques : l'angat ou pousse-pied, particulièrement recherché.

Les mollusques

Ils se classent en trois grandes catégories :

Bivalves

- Fouisseurs (ils vivent enfouis dans le substrat) : palourdes, coques, couteaux, praires, amandes, ...
- Non fouisseurs : huîtres, moules, coquilles Saint-Jacques, ...

Gastéropodes

Bulots, bigorneaux, patelles, ormeaux.

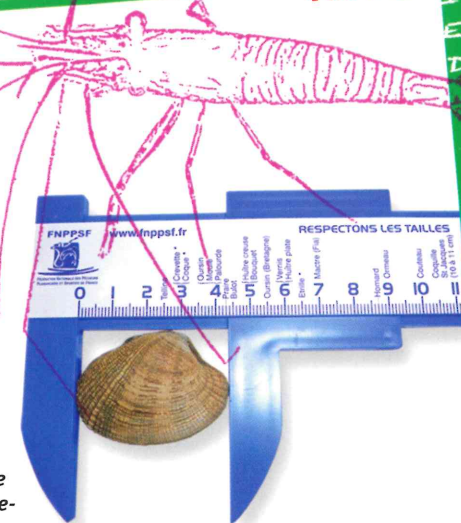
Céphalopodes

Poulpes, seiches et calmars.

Réglementation

- Informez-vous sur la réglementation en vigueur : les tailles réglementaires des espèces, les outils de pêche autorisés, les périodes de fermeture de certaines espèces, les limitations journalières de capture, les zones de pêche (mairies, DML, associations, ...). Les amendes pour non-respect de la réglementation sont souvent très salées !
- Munissez-vous d'un outil de mesure (le pied à coulisse de la FNPPSF, ...).

ATTENTION : les règles de la pêche à pied dépendent des directeurs inter-régionaux de la mer (DIRM) et par conséquent, ces règles peuvent être différents d'une région à l'autre d'où la nécessité de s'informer auprès des acteurs locaux.



Autres espèces

- La pêche à pied des poissons est autorisée. Les espèces principales sont la sole, la plie, le bar, le mulot, le congre et le lançon.
- Les oursins.

Ce document a pour objectif de vous expliquer les règles de base afin de pratiquer cette activité récréative en sécurité, en respectant l'environnement et les réglementations en vigueur.



Préparation de la pêche

- Renseignez-vous sur les **dangers** du lieu de pêche auprès des pêcheurs locaux, de la mairie, des associations, etc.
- Pour les coquillages filtreurs, assurez-vous du **classement de salubrité** de la zone de pêche envisagée. Ces coquillages se nourrissent en filtrant de grands volumes d'eau et retiennent le plancton, mais aussi bactéries, virus et d'autres particules en suspension dans l'eau de mer. Le classement conchylicole est établi par rapport à la qualité de l'eau. Ainsi, la pêche à pied de loisir est autorisée dans les zones :
 - classées A où la pêche est possible sans restriction particulière,
 - classées B (qualité des eaux moyennes à médiocre) où il est fortement conseillé de ne consommer les coquillages qu'après une cuisson suffisamment longue, seule garantie d'une diminution significative de la contamination microbiologique,
 - dans les zones non classées de certains quartiers maritimes (se renseigner auprès des services compétents).

La pêche récréative des coquillages filtreurs est interdite dans les zones classées C et D.

ATTENTION : même en zone A ou B, des variations saisonnières de la qualité de l'eau (algues toxiques, débordement de station d'épuration lors de fortes pluies, etc.) peuvent entraîner des interdictions de pêche ; bien se renseigner auprès des mairies et des services compétents (DML, ARS, Ifremer*). Selon les régions, les offices du tourisme des zones littorales peuvent aussi connaître ces informations.

Eviter les zones portuaires et les estuaires douteux.

* **DML** : Délégation à la mer et au littoral - **ARS (ancienne DASS)** : Agence régionale de santé
Ifremer : Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer

- Consultez l'annuaire des marées pour connaître l'heure de la basse mer (emportez une montre). **Il faut quitter le lieu de pêche 45 minutes après cette heure, voire moins selon l'endroit : il s'agit de ne pas se faire encercler par l'eau à la marée montante.**
- Tenez-vous informé des prévisions météo (s'abstenir en cas de brume annoncée ou d'orage) et munissez-vous d'une boussole ou d'un GPS (à condition d'avoir effectué un repérage ou un exercice préalable).
- N'allez pas à la pêche tout seul (surtout dans un endroit inhabituel).
- Emmenez un téléphone portable (le n° **196** vous met directement en contact avec les secours maritimes - CROSS). C'est utile en cas de blessure ou de malaise.
- Informez un membre de votre entourage de l'heure approximative du retour en pensant à prévenir en cas de retard imprévu pour éviter le déclenchement inutile d'une alerte.
- Prenez un équipement adapté ; proscrire absolument la pêche pieds nus.

ATTENTION : méfiez-vous des waders et cuissardes dans les endroits accidentés en bordure de mares d'eau profondes.

Pendant la pêche

Pour une pêche éco-responsable

- Respectez l'environnement : soulevez les pierres plutôt que de les retourner et remettez-les en place dans le sens initial.
- Ne laissez pas de déchets sur l'estran.
- Respectez les autres usagers qu'ils soient professionnels ou amateurs.
- Respectez les installations professionnelles (bouchots, tables à huîtres, casiers, ...), les pêcheries traditionnelles (écluses à poissons, ...).
- **Ne prelevez que ce dont vous avez besoin pour votre consommation familiale, la vente et le colportage du produit de la pêche sont strictement interdits.**
- **Respectez les tailles** minimales de capture pour assurer la reproduction des espèces.
- Adoptez des techniques de pêche douces en évitant de labourer l'estran.
- Évitez d'utiliser des sacs en plastique pour conserver vos captures. Il est préférable d'utiliser un panier ajouré en osier, en plastique ou métallique qui permet l'évacuation de l'eau.
- Il est recommandé de séparer les crustacés dans des compartiments ou des paniers différents. Les tourteaux ont une fâcheuse habitude de broyer tout ce qui passe à leur portée y compris les doigts des pêcheurs peu avertis.
- Méfiez-vous de certains animaux : anémones, méduses, raies, vives (une pince à linge sera utile pour retirer les vives du filet à crevette). Les raies torpilles (forme de guitare) vous salueront d'une bonne décharge électrique !
- Ne touchez pas aux engins suspects : bidons, ferrailles, débris divers, ...
- Abstenez-vous de ramasser les coquillages fousseurs (palourdes, coques, praires, ...) posés sur le sable, ils peuvent être malades.
- En cas de brumes subites, remontez immédiatement en utilisant votre boussole ou GPS. Si vous n'en êtes pas muni, remontez en essayant de repérer la direction de la terre par l'observation du comportement des algues dans le courant ou encore en écoutant attentivement : une sirène (corne de brune) peut être déclenchée à terre.
- En cas d'orage imprévu et brutal, séparez-vous immédiatement de tous vos engins métalliques, remontez calmement en évitant les groupes de personnes trop importants ; au besoin, au cœur de l'orage, adoptez la position de sécurité (accroupi, recroquevillé sur soi).

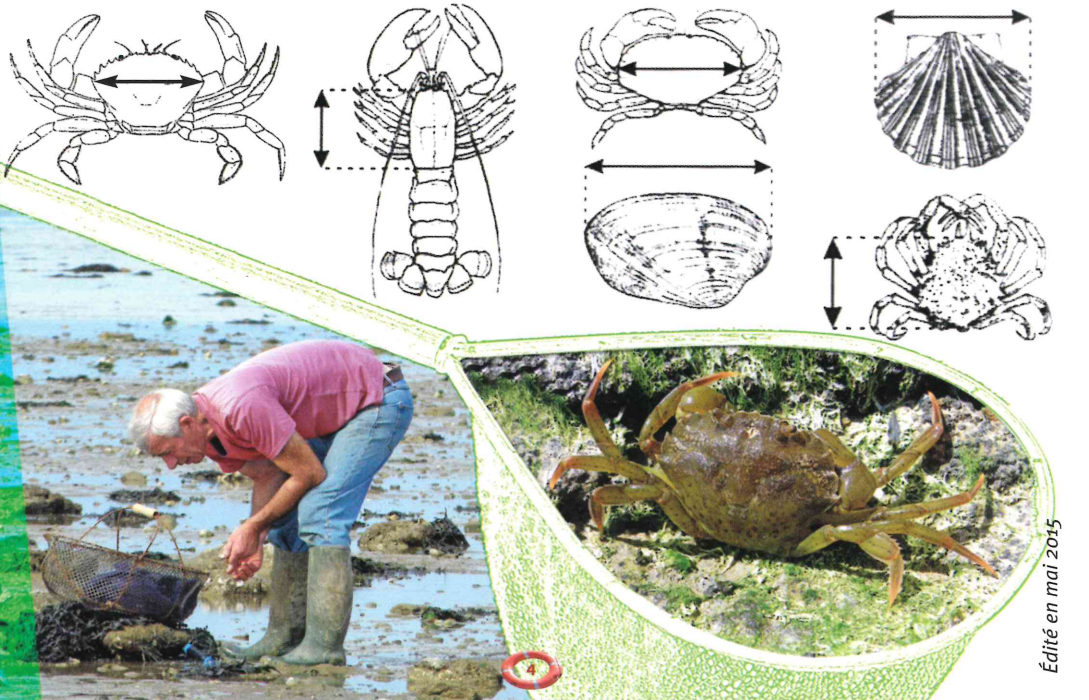
BON À SAVOIR : quand on se trouve à la limite de la basse mer, une légère écume à la surface de l'eau indique que la mer commence à remonter.



Après la pêche

- Lavez votre pêche à l'eau de mer : secouez le panier dans l'eau pour un rinçage simple et efficace.
- Transportez votre pêche et conservez-la au frais : une poignée d'algues fraîches prélevées sur l'estran fera l'affaire ; évitez les seaux et les sacs en plastique surtout l'été.
- **Consommez vos coquillages dans les 24 heures.**
- N'ouvrez qu'au dernier moment les coquillages à consommer crus (ne pas stocker au réfrigérateur mais dans un endroit frais).
- N'oubliez pas que la cuisson permet seulement de réduire les risques microbiologiques et non ceux liés à la présence de toxines et de métaux lourds.
- Cuisez vos crustacés au retour de la pêche.

Et même si après tous ces conseils, votre récolte est maigre, la mer vous aura apporté le plaisir et la liberté dont vous rêvez ; outre la promenade vivifiante, vos enfants auront découvert la richesse de la biodiversité marine (une « leçon de choses » en direct et ludique) et compris que l'estran est un lieu unique à préserver.



Édité en mai 2015

Un pêcheur averti en vaut deux

La réglementation associée aux tailles minimales de capture suit trois zones géographiques sur les côtes métropolitaines françaises : Manche-mer du Nord (nord du 48^{ème} parallèle Nord), golfe de Gascogne (sud du 48^{ème} parallèle Nord) et Méditerranée. Il existe des restrictions locales (zones interdites, quotas, périodes de pêche, outils autorisés...). Pour les connaître, informez-vous auprès des DDTM, préfectures, associations locales des pêcheurs plaisanciers ou des partenaires du projet Life Pêche à pied de loisir.



1	2	3	4	5	6
Moule : 4 cm	Pétoncle : 4 cm	Coque : 3 cm 2,7 cm en Méditerranée	Praire : 4,3 cm 2,5 cm en Méditerranée	Palourde : 4 cm Méditerranée : 3,5 cm palourde européenne, 3 cm autres palourdes	Telline : 2,5 cm
7	8	9	10	11	12
Ormeau : 9 cm	Amande : 4 cm conseillée	Bulot : 4,5 cm	Huître plate : 6 cm	Huître creuse : 5 cm 6 cm en Méditerranée	Araignée : 12 cm
13	14	15	16	17	18
Coquille Saint-Jacques : 11 cm 10 cm en Méditerranée	Oursin (piquants exclus) : 4 cm 5 cm en Méditerranée en mer 3,5 cm en Méditerranée en étang	Sole : 24 cm Espèce à marquer	Homard : > De l'arrière de l'œil à la base du céphalothorax : 8,7 cm > En Méditerranée : de la pointe du rostre à l'extrémité du telson : 30 cm Espèce à marquer	Plie : 27 cm	Tourteau : nord du 48 ^{ème} parallèle Nord : 14 cm sud du 48 ^{ème} parallèle Nord : 13 cm
19	20	21	22	23	24
Bouquet : 5 cm	Autres crevettes : 3 cm	Étrille : 6,5 cm	Poulpe : 750 g		

Informations valables sur les côtes métropolitaines françaises
Réglementation en vigueur au 1^{er} Janvier 2015

Pour une pêche à pied respectueuse de l'environnement :

- Respectez les tailles, les quotas et les périodes de pêche.
- Faites le tri de votre pêche sur le lieu de prélèvement.
- Respectez les herbiers de zostères.
- Laissez les femelles de crustacés portant des œufs.
- Soulevez les pierres, ne les retournez pas et reposez les délicatement.
- Utilisez des outils autorisés, non destructeurs.

Pêcher intelligent, pêcher durablement



En respectant les bonnes pratiques
de pêche, nous préservons
la ressource,
le milieu marin et notre sécurité.

Chaque pêcheur à pied contribue
ainsi à ce que ce plaisir reste accessible
à tous et pour longtemps.



Le projet Life Pêche à pied
de loisir financé
par la Commission européenne
accompagne les pêcheurs
à pied récréatifs
pour un meilleur respect
du milieu marin
et le maintien de leurs pratiques.

Communauté
d'Agglomération de
La Rochelle



Conservatoire
du littoral

Agence des
aires marines protégées



VivArmor
Nature

FNPPSF



FÉDÉRATION NATIONALE DES
PÊCHEURS PLAISANCIERS
ET SPORTIFS DE FRANCE

COREPEM
Commissariat Régional des Pêches et de la Mer
de la Région de la Nouvelle-Aquitaine



MARENNES-Océan



LITTORAL BASQUE
EUSKAL ITSASBARRA



Pays de Morlaix-Trégor

ima
Institut des Milieux Aquatiques

Brort
METROPOLE



Parc
naturel
régional
du Golfe
du Morbihan