

Tout savoir sur la pêche à pied de loisir



LE GUIDE D'INFORMATION



© Rachel LACOSTE

Quelques conseils de sécurité

- **Prenez connaissance de la météo et de l'heure de la marée**, on ne part pas par temps de brume ou d'orage. Si vous ne connaissez pas le secteur, remontez dès l'heure de la basse mer.
- **Adaptez votre équipement** aux conditions météorologiques.
- **Ne partez pas seul sur un lieu inconnu** et informez une personne de votre heure de retour.
- **Disposer d'un moyen de communication** pour alerter les secours. Prenez une montre, une boussole et un téléphone portable.
- Si vous êtes témoins d'un événement en mer impliquant des personnes en détresse, ou si vous êtes vous-même en détresse, **composer le numéro des secours en mer « 196 » depuis un poste fixe ou un portable.**



**Numéro
d'urgence du
CROSS**

**Pour signaler une urgence
ou une situation de
détresse**



196



Pour que votre loisir reste un plaisir

Risque sanitaire : informez-vous localement et régulièrement sur les classements sanitaires. En cas de risque de contamination des coquillages, certaines portions du littoral sont interdites en permanence (exutoires de station d'épuration, zones portuaires). Un gisement peut également faire l'objet d'une fermeture temporaire en cas de pollution ponctuelle (surverses d'eaux usées, bloom de phytoplancton toxique, etc).

De manière général :

Evitez de pêcher près des zones portuaires, embouchures de fleuves ou de havre.

Après de forte pluie, il est déconseillé de pêcher à pied. Il est rappelé que les quelques jours qui suivent de fortes pluies sont souvent marqués par une dégradation de la qualité des eaux et des coquillages. Il est ainsi préférable d'éviter de pêcher durant cette période.

Des organismes et des sites web pour vous informer :

L'Agence Régionale de la Santé (ARS) :

Un site de prévention pour les pêcheurs à pied :

<https://www.normandie.ars.sante.fr/coquillages-de-peche-pied>

Liste des alertes sanitaires en Normandie :

<https://www.normandie.ars.sante.fr/liste-alertes-sanitaires>

Des cartographies des derniers résultats bactériologiques :

<https://echange.arsnormandie.net/index.php/s/qSSYH2YgPg9RS8f>

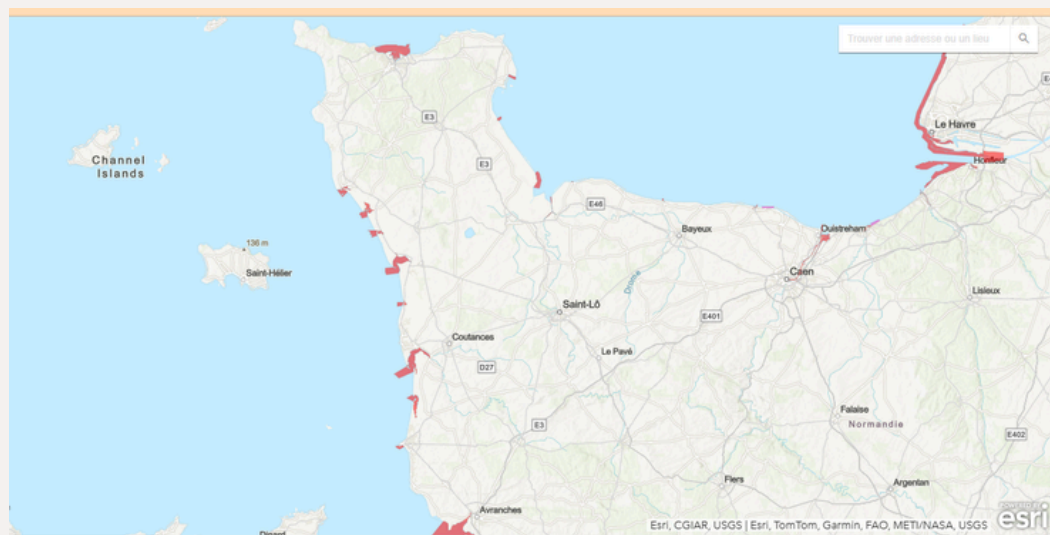


Direction Départementale des territoires et de la Mer Manche (DDTM 50)

<https://www.manche.gouv.fr/Actions-de-l-Etat/Mer-littoral-et-peches/Cultures-marines/La-securite-sanitaire/Les-profils-de-vulnerabilite-conchylicole>

[www.arcgis.com/apps/Embed/index.html?](http://www.arcgis.com/apps/Embed/index.html?webmap=3c2e4ea56abb41dabedea03c9045143b&extent=-2.1656,48.5526,1.8911,50.0903&home=true&zoom=true&scale=true&search=true&searchextent=true&details=true&legend=true&active_panel=legend&basemap_gallery=true&disable_scroll=false&theme=light)

[webmap=3c2e4ea56abb41dabedea03c9045143b&extent=-2.1656,48.5526,1.8911,50.0903&home=true&zoom=true&scale=true&search=true&searchextent=true&details=true&legend=true&active_panel=legend&basemap_gallery=true&disable_scroll=false&theme=light](http://www.arcgis.com/apps/Embed/index.html?webmap=3c2e4ea56abb41dabedea03c9045143b&extent=-2.1656,48.5526,1.8911,50.0903&home=true&zoom=true&scale=true&search=true&searchextent=true&details=true&legend=true&active_panel=legend&basemap_gallery=true&disable_scroll=false&theme=light)





Les bons gestes à adopter

Prenez connaissance de la réglementation du territoire :

Même si, depuis quelques années, on assiste à une harmonisation des réglementations en France, les tailles minimales de certaines espèces peuvent varier selon leur croissance, plus ou moins rapide en fonction du secteur de pêche.

A l'échelle régionale ou départementale, des quantités à ne pas dépasser sont définies pour certaines espèces. Ces quotas, différents d'un secteur à un autre, dépendent des enjeux identifiés localement : pression de pêche plus ou moins importante sur une espèce ou un gisement donné, exploitation professionnelle, etc.

Pour connaître la réglementation qui s'applique à votre département, rendez-vous sur le site web "pêche à pied de loisir" : <https://www.pecheapied-loisir.fr/>

Vous pouvez aussi retrouver directement la réglementation pour le département de la Manche sur : <https://www.pecheapied-loisir.fr/reglementation/manche/>

Des associations de pêche à pied pour répondre à vos questions :

Dans la Manche des associations peuvent répondre à vos questions.

L'Association pour une Pêche à Pied Respectueuse de la Ressource (APP2R), s'engage depuis 2008 en faveur d'une pêche à pied de loisir respectueuse du milieu et de l'équilibre des écosystèmes : <https://www.app2r.org/>

Le Comité Amateur des Pêcheurs Granvillais (CPAG) a pour but la pratique de la pêche à pied et en bateau, tout en assurant la pérennité des espèces, la protection de la nature (écosystème aquatique) et la défense de l'environnement, et en détectant toute pollution : <https://www.cpagranville.fr/>

L'Association des Pêcheurs Amateurs de la Manche (APAM le Sénéquet) est une association de défense des intérêts des pêcheurs amateurs dans la Manche et le Cotentin, de la pêche à pied et des pratiques traditionnelles : <https://apam50.jimdo.free.com>

Des actions pour une pêche à pied récréative durable :

- De nombreuses cales d'accès à l'estran de la Manche sont équipées de panneaux comportant la réglementation (tailles, quotas, périodes de pêche, ...) ou informe sur les conditions sanitaires. Jetez-y un oeil régulièrement.
- De nombreux flyers informant sur la réglementation sont à disposition dans les bureaux d'offices du tourisme. N'hésitez pas à leur rendre visite.
- Afin de toujours mieux informer les pêcheurs à pied, des associations et des agents d'offices du tourisme vont à votre rencontre sur l'estran à chaque grande marée.



© Maxime SPAGNOL



© Maxime SPAGNOL



Concentrateur de biodiversité :

Les récifs d'hermelles abritent un grand nombre d'espèces (richesse spécifique) en raison des multiples anfractuosités, fissures et autres micro-habitats.

De nombreux invertébrés s'y installent et s'y développent, soit directement sur les parois récifales, soit dans les tubes inhabités.

Dans la baie du Mont-Saint-Michel, des études ont révélé que le nombre d'espèces était en moyenne de cinq à dix fois plus important dans les récifs que dans les sédiments meubles qui le bordent.

Une place spéciale dans l'écosystème

La quantité d'eau filtrée par un individu de *Sabellaria alveolata* pour se nourrir est très faible, mais les densités rencontrées (parfois plus de 30 000 individus/m²) font des récifs d'hermelles de véritables filtres biologiques. Il a été calculé qu'un mètre carré de récif pouvait filtrer en moyenne plus de 50 litres d'eau par heure.

Ces petits vers représentent également une source de nourriture pour de nombreux crabes, poissons de roche, et même quelque poissons plats.

Source : IFREMER projet REEHAB

L'Hermelle

L'hermelle est une annélide tubicole grégaire, vivant sur les zones d'estran médiolittoral.



- Les mâles blanchâtres et les femelles violacées
- Une ponte en avril - mai et une seconde en septembre - octobre
- 300 000 et 600 000 oeufs par femelle
- 2/3 mois de vie pélagique (larve) puis 3 ans de vie benthique
- L'hermelle est suspensivore et mange du phyto-plancton
- Ses prédateurs sont des poissons, des crabes et d'autres vers, ...
- 1 g d'hermelle filtre 0.35 L d'eau par heure soit à l'échelle de la baie du Mont-Saint-Michel, les hermelles de la baie filtrent 1,3 à 2 millions de m³ d'eau par jour
- L'hermelle est une espèce ingénieure, bâtissant d'imposantes structures tridimensionnelles. Cette prouesse est rendue possible grâce à un organe en forme de U qui trie le sable et les débris de coquillages. Puis, à l'aide d'un ciment organique, le sable est aggloméré pour former un tube.





Les récifs d'Hermelles

RÈGLEMENTATION



APHN

Les falaises de Champeaux



La pêche à pied de loisir, c'est toujours possible, sous réserve de respecter certaines règles visant à préserver les ressources et à garantir qu'elle demeure accessible à tous !

Zone au large



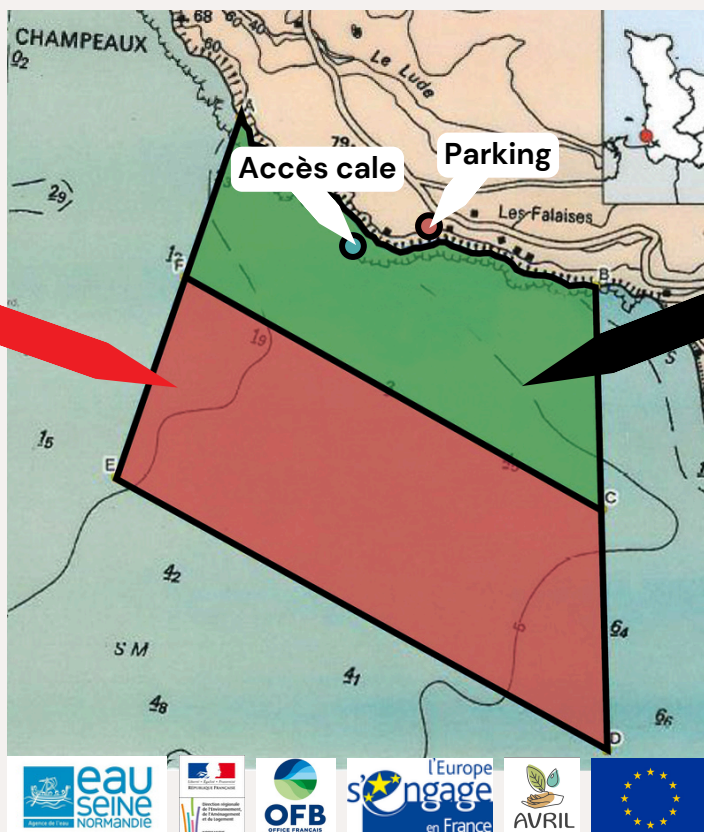
Destruction/Altération des récifs d'hermelles



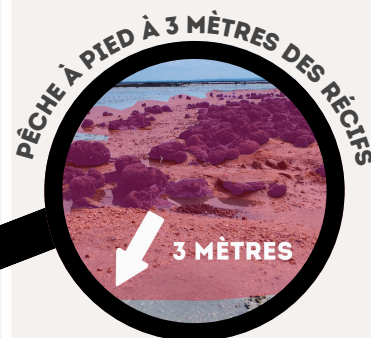
Marcher/Monter sur les récifs d'hermelles



Pêche à la ligne



Zone côtière



Destruction/Altération des récifs d'hermelles



Marcher/Monter sur les récifs d'hermelles



Récolte de coquillages dans les récifs



Pêche à la ligne

Maxime SPAGNOL



Distance de protection de 3 mètres (interdiction de pêche)

Zone de non destruction ou altération (récifs)

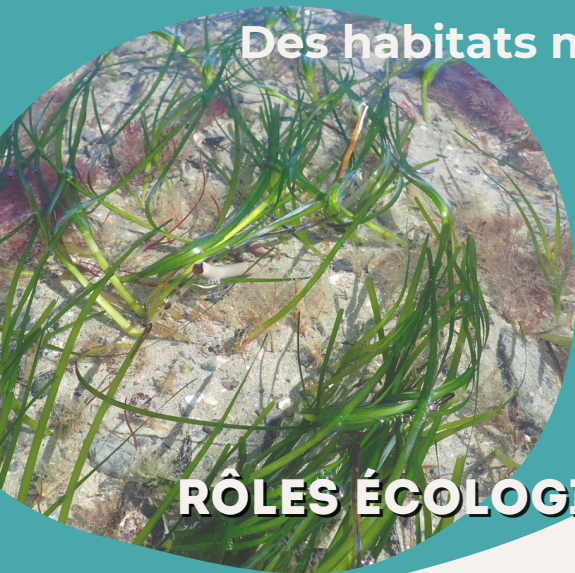
Ces zones ne sont pas encore délimitées visuellement sur le site. Pour se repérer, vous pouvez observer deux parties du récif. La première, relativement proche des falaises. Puis la deuxième, qui comprend le récif plus au large. Les deux sont séparées par un grand banc de sable.

Nav&co est une application mobile gratuite, affiche les avertissements et informe l'utilisateur des zones soumises à réglementation.

Une application intéressante pour visualiser les périmètres réglementés.



Nav&Co OFB

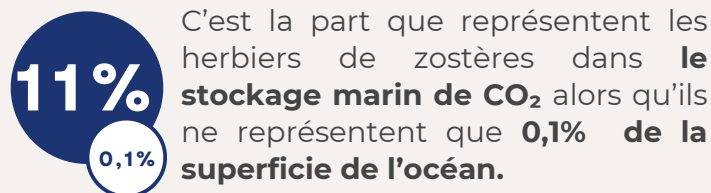


RÔLES ÉCOLOGIQUES :

Le poumon bleu de l'océan

Les zostères sont les seules plantes à fleurs marines du littoral Atlantique et de la Manche. Les zostères forment des prairies sous-marines appelées herbiers.

En quelques chiffres :



Grâce à sa photosynthèse, la zostère marine est l'un des systèmes les plus efficaces de l'océan pour stocker le carbone.

C'est le nombre d'espèces marines associées aux herbiers de zostères.

500

C'est à la fois une zone de reproduction, d'alimentation, de refuge et de nurserie pour beaucoup de juvéniles.

Les herbiers de zostères jouent des rôles importants pour le milieu marin, tels que l'oxygénation et la clarification de l'eau. Ils favorisent le piégeage des particules fines en suspension dans l'eau, stabilisent le sédiment et constituent un formidable puits de carbone avec l'absorption du CO₂.

IFREMER

Les herbiers de zostères

Un hot spot de biodiversité

ZONE DE REPRODUCTION ET DE NURSERIE :

Les herbiers fournissent aux juvéniles de nombreux poissons, crustacés et mollusques, une nourriture abondante, dans un habitat de qualité en termes de refuges. De même, l'herbier est un habitat favorable à la reproduction de nombreuses espèces d'invertébrés et de poissons. Les herbiers sont ainsi largement occupés par des résidents temporaires, dont de nombreuses espèces d'intérêt économique qui se relaient au cours des saisons (rougets, plies, crevettes roses, araignées de mer, seiches...).

RESSOURCE ALIMENTAIRE :

Si les feuilles de zostères sont très peu consommées directement par la faune marine, elles constituent en revanche une ressource non négligeable, voire essentielle pour plusieurs oiseaux migrateurs au cours de leur hivernage, notamment pour la Bernache cravant. C'est également une zone de chasse pour de nombreux poissons, comme le bar, la raie, la plie, ...



DES ESPÈCES INFÉODEES AUX HERBIERS DE ZOSTÈRE :

Certaines espèces se sont littéralement adaptées à ce milieu, au point qu'elles sont devenues dépendantes de cet habitat. C'est le cas du Nérophis "fil de fer" (un poisson de la famille des hippocampes), qui prend l'apparence d'une feuille de zostère ou de la grande Hippolyte d'herbiers, une petite crevette verte, se camouflant parfaitement dans cet habitat marin.



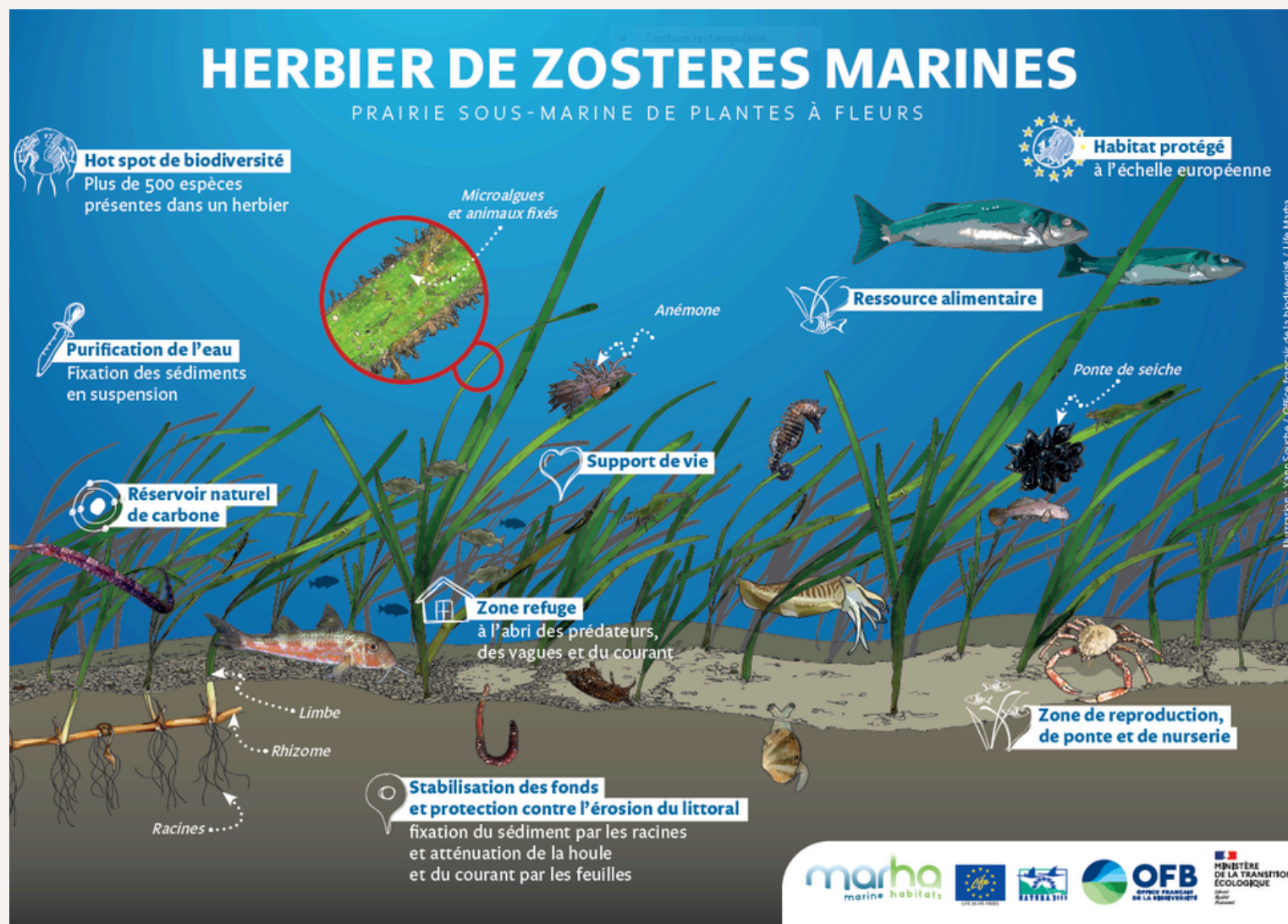


Les bons gestes :

- Je préfère l'amarrage sur bouée, dans les zones de mouillages organisées.
- Je privilégie les zones claires et je m'organise pour ancrer dans le sable (sans herbier).
- Je suis vigilant à la remonté de mon ancre.
- Je gratte uniquement en dehors de l'herbier, pour récolter les coquillages fouisseurs (voire, je m'initie à la pêche à la marque pour limiter mon impact).
- Je privilégie la recherche des crustacés dans les algues, et non dans les herbiers) avec mon haveneau.



“La zostère est une espèce protégée, à plusieurs niveaux (à l'échelle nationale, régionale et préfectorale). La destruction, la coupe, l'arrachage, la cueillette ou l'enlèvement sont strictement interdits.”





Après ma pêche, on fait vibrer nos papilles

Faire dégorger ses coquillages

Qui n'a jamais vécu la mauvaise expérience d'un plat raté en raison du sable resté dans les coquillages ?

Les coquillages prélevés dans leur milieu naturel, en particulier les fousseurs, ont tendance à contenir des restes de sable ou de vase. Les coques, palourdes, couteaux et autres fousseurs achetés dans le commerce sont généralement passés dans des bassins de purification et peuvent être consommés directement, après un rapide nettoyage à l'eau claire.

Pour des coquillages fraîchement pêchés par vos soins, il faudra faire preuve d'un peu de patience avant de les savourer !

Certaines espèces ont une plus grande propension à « croustiller » si on ne les fait pas suffisamment dégorger... Le cas des coques par exemple.

Pour ne pas gâcher sa pêche (ainsi que son repas et la ressource !), il faut donc faire dégorger ses coquillages ! Là, chacun y va de sa technique :

- **En période hivernale**, on peut prévoir une grande bouteille vide ou un bidon pour récupérer de l'eau de mer (propre) en fin de pêche.
- **En période estivale**, nous préconisons l'autre méthode : 35 grammes de sel par litre d'eau du robinet. En effet, l'eau plus chaude en été est plus susceptible de contenir des bactéries et des virus. En conservant l'eau de mer dans un contenant, vous accélérez le développement de ces mêmes organismes et le risque sanitaire s'en trouve accru lorsque vous consommez vos coquillages.
- Plutôt que de laisser dégorger les coquillages au fond d'un seau, **prévoir une grande passoire** ou un panier avec des mailles assez larges que vous immergez dans une bassine ou un grand seau ! Cela évitera que le sable des coquillages du dessus finissent dans ceux de dessous...

- Placez votre contenant **à l'ombre**, dans un endroit frais !
- **Changez d'eau** une ou deux fois, ou brasser un peu pour faire tomber le sable resté posé sur les coquillages...
- Laissez dégorger **au minimum deux heures**, voire 4 ou 6 heures pour des coques et couteaux !

Dans tous les cas, ne pensez pas que faire dégorger les coquillages limitera le risque d'intoxication s'ils ont été pêchés dans une zone contaminée par des bactéries ou des algues toxiques ! Il faudrait alors les faire dégorger plusieurs jours, dans une eau renouvelée plusieurs fois pour les décontaminer... Seuls les professionnels disposent de tels moyens.

Recettes de palourdes

La palourde est l'espèce la plus recherchée dans la Manche. Voici quelques idées de recette, qui, je l'espère, comblera votre fin de journée :

Palourdes à la marinière : simple, mais efficace. Agrémentez votre pêche d'échalottes, d'herbes de Provence, de quelques feuilles de lauriers et déglacez au vin blanc. Pour plus d'originalité, vous pouvez également ajouter de la crème et du camembert, avec déglacage au vinaigre de cidre.

Vous pouvez également cuire vos coquillages **à la plancha ou au barbecue**. Un fumaison à la fin de cuisson vous apportera une saveur supplémentaire.

Une autre manière de les préparer est de les farcir **au beurre d'escargot** ou avec une persillade.

Si votre récolte est réduite à une vingtaine de palourdes, vous pouvez les décortiquer et les ajouter **dans un plat de pâtes à la crème et champignons ou dans une tortillas** (omelette patate sautée et tomate). © Rachel LACOSTE



Après ma pêche, on fait vibrer nos papilles

Bien conserver sa pêche

En fonction des espèces, il est possible de conserver sa pêche plus ou moins longtemps !

- **Pour les coquillages (hors huîtres et autres non fousseurs) :**

Juste après la pêche, commencez par jeter les individus ébréchés ou déjà ouverts : cela évitera de contaminer le reste de la pêche et vous par la même occasion !

Après l'étape du dégorgement pour les coquillages fousseurs (coques, palourdes, couteaux par exemple), il est possible de conserver ses coquillages hors de l'eau dans le compartiment en bas du réfrigérateur. Mais, à la maison et selon les espèces, vous pouvez les conserver un jour ou deux avant de les consommer, crus ou cuits. Attention, certains coquillages peuvent vite s'altérer... L'idéal est donc de ne pas traîner à les faire cuire après dégorgement !

- **Pour les crustacés :**

Comme pour les coquillages, certains crustacés se conservent plus ou moins longtemps hors de l'eau, après la pêche. Les crevettes (grises ou bouquets) sont assez fragiles et ne peuvent être conservés qu'un temps limité dans un endroit frais (ou au frigo), avec un torchon mouillé au dessus d'elles. Le mieux est de les consommer le jour même ! Cuites, elles se conservent maximum 4 à 5 jours au réfrigérateur.

Pour les crabes, araignées et homards, il est beaucoup plus simple de les conserver hors de l'eau. Ces animaux sont coriaces ! Vous pouvez laisser vos crabes et autres gros crustacés vivants dans un endroit frais, à l'ombre ! Toutefois, nous vous conseillons de les préparer frais, ils seront meilleurs. Une fois cuits, ils se conservent entre 3 et 5 jours.

Dans tous les cas, si vous avez le moindre doute, ne prenez pas le risque de tomber malade en consommant des coquillages ou crustacés restés trop longtemps dehors ou dans votre frigo... Même si ce n'est pas infallible, faites confiance à votre odorat !

Recettes d'huîtres

L'huître est souvent consommée crue. Une fois ouverte, **jetez la première eau** et laissez reposer. Cela permet aux huîtres de dégorger à nouveau en sécrétant une eau plus fine et plus pure. Ne pas hésiter à **nettoyer le mollusque à l'eau du robinet** pour enlever les petits dépôts de coquilles parfois déposés suite à l'ouverture.

On ajoute souvent du citron ou du vinaigre d'échalotte pour manger nos huîtres crues, mais avez-vous essayé les **feuilles de menthe** ? Ciselez-en quelques unes, déposez-les sur le mollusque préalablement nettoyé et laissez infuser un dizaine de minutes.

Vous pouvez également réaliser un **tartare d'huîtres**, avec des échalottes, de la ciboulette, du persil, des câpres, du jus et des zestes de citron. Pour des saveurs asiatiques, vous pouvez les marier avec du gingembre ou de la sauce soja. Tout est une question d'équilibre.

Les **huîtres chaudes**, connaissez-vous ? Sur notre territoire, c'est un peu une institution. Une fois que vous avez ouvert vos huîtres, ajoutez des petits dés de fromage (Camembert, Livarot, Pont-L'Evêque, ...), disposé dans la coquille d'huître autour du mollusque. Ajoutez un peu de calvados, terminez par une pincée de chapelure et direction le four, pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les huîtres gratinées au four soient dorées mais encore moelleuses. Surveillez bien la cuisson : trop de chaleur risquerait de dessécher la chair délicate et d'altérer la finesse du plat.

Bien évidemment, vous pouvez aussi vous laisser emporter par votre imagination et votre créativité culinaire ! Echalottes, crème fraîche et autres garnitures peuvent venir combler vos papilles.