

Agissons

pour une pêche durable et responsable !



Petit guide de la pêche à pied sur les côtes normandes



Lestran, appelé aussi **zone de balancement des marées**, s'étend sur une superficie plus ou moins vaste selon la topographie de la côte, les vents, la houle et le coefficient de marée.

C'est un écosystème à part entière qui abrite une **faune et une flore adaptées** à des variations extrêmes et fréquentes de leur environnement.

Certaines de ces espèces, appréciées pour la qualité de leur chair, leur valeur nutritive ou encore leur intérêt pour l'agriculture, sont récoltées par l'Homme depuis plus de 200 000 ans (Paléolithique).

Au cours du 20^{ème} siècle, la **pêche à pied** est peu à peu devenue un loisir plus qu'une nécessité, comptant de nos jours en France environ 2 millions d'adeptes.

Fortement ancrée parmi les coutumes régionales, cette activité n'est pas sans impact sur le milieu littoral et sans danger pour ses adeptes. Il est donc nécessaire de **tendre vers des pratiques plus durables et responsables** afin que les générations futures puissent encore profiter des richesses naturelles du littoral normand.



Les marées, une histoire d'attraction

L'attraction opérée par la Lune et, dans une moindre mesure, par le Soleil, provoque le soulèvement des masses liquides océaniques.

Ce phénomène est plus marqué au moment des pleines lunes et des nouvelles lunes, où il y a **alignement de ces 2 astres avec la Terre**. On est alors en période de **marées de vive-eau**, ou «grandes marées».

A contrario, quand le Soleil est sur un axe perpendiculaire à la Lune, leurs effets sur la Terre se contrarient. C'est la période des **marées de morte-eau**. L'estran se découvre donc davantage lors des marées de vive-eau. L'occasion de croiser une plus grande diversité d'espèces marines...pour le plus grand bonheur des pêcheurs à pied et autres amateurs de nature !

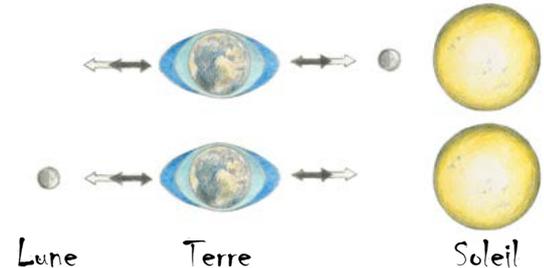
Le saviez-vous ?



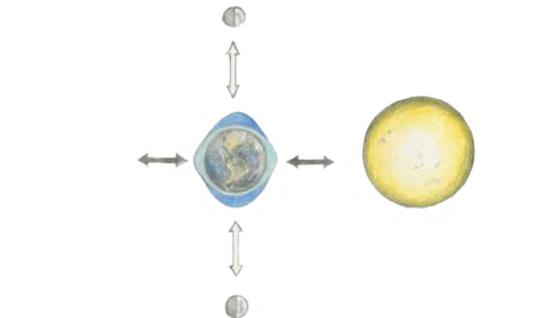
Le Golfe normand-breton est témoin des plus grandes marées d'Europe.

Il n'est donc pas rare qu'en certains lieux de la Baie du Mont-Saint-Michel, la mer se retire à une dizaine de kilomètres au loin. Son retour est tout aussi impressionnant et appelle les usagers à la prudence !

Cas des MAREES DE VIVE-EAU



Cas des MAREES DE MORTE-EAU



- Force d'attraction de la Lune sur la Terre
- Force d'attraction du Soleil sur la Terre
- Masses d'eau terriennes déplacées par le Soleil
- Masses d'eau terriennes déplacées par la Lune

Les algues, plantes des estrans rocheux

La région normande compte **plusieurs centaines d'espèces de macro-algues** (visibles à l'oeil nu), fixées pour la plupart aux rochers de l'estran.

De **couleur verte, brune ou rouge** selon leurs pigments, ces plantes primitives jouent un rôle essentiel dans l'**oxygénation des eaux**, mais aussi en tant que **gîte et couvert pour de nombreux animaux** !

Sources de vitamines, minéraux et fibres, certaines sont récoltées pour être consommées fraîches ou sèches. Lorsqu'elles sont échouées sur les plages, elles sont récoltées depuis des siècles pour servir d'**engrais**, ou plus récemment, pour d'**autres usages agricoles ou industriels**.



Et dans le sable et la vase ?

Les sols meubles ne favorisent pas la fixation des algues. Mais des plantes à fleurs supportant la salinité et l'alternance des marées, peuvent s'y développer grâce à leur système racinaire.



La **zostère** (photo ci-dessus) est une **plante protégée, en forte régression**. Elle forme des herbiers riches en biodiversité sur quelques estrans sableux de la Manche.

Les milieux vaseux des estuaires sont le domaine des **salicornes**. Attention, la cueillette de ces **plantes comestibles**, cuites ou crues, est réglementée !



L'**ulve laitue de mer** (algue verte), le **fucus** ou **varech vésiculeux** (algue brune) et le **goémon frisé** (algue rouge), sont des espèces très présentes sur l'estran rocheux.

La pêche à pied, une activité à faire perdurer

Un nombre important de pêcheurs à pied, quand il est conjugué à de mauvaises pratiques de pêche, entraîne une forte pression sur les espèces pêchées, mais aussi un impact négatif sur les autres espèces marines et les milieux naturels concernés.

L'exemple le plus frappant concerne le **retournement des blocs**, qui concerne surtout les pêcheurs de crustacés. Le fait de ne pas remettre une pierre ou un rocher dans sa position initiale entraîne une **perturbation profonde et durable** :

- des algues, surtout les brunes et les rouges, fixées ou encroûtées sur leur face supérieure pour y capter l'énergie solaire ;
- des animaux à faible mobilité, ayant besoin d'obscurité pour vivre ou se nourrissant d'espèces elles-mêmes impactées par ce bouleversement.



Les animaux fixés à la face inférieure (éponges, ascidies...) vont mourir une fois le bloc retourné.

Des algues vertes opportunistes, moins favorables à la réinstallation d'autres espèces, vont coloniser peu à peu cette nouvelle surface rocheuse mise à nu.

Une pierre retournée, non remise en place, perd 30% de sa biodiversité et met environ 3 ans à retrouver sa configuration initiale !



La moule caïeux, blonde, mouille
Vit sur les rochers, fixée par le byssus, sorte de faisceau de filaments qu'elle sécrète.
Elle filtre jusqu'à 5 litres d'eau par heure, consommant ainsi algues et animaux microscopiques (plancton).



Les animaux recherchés sur l'estran rocheux

Cet espace, qui attire de nombreux pêcheurs à pied, abrite une grande diversité d'espèces. Les rochers et leur couverture algale leur offrent le gîte et le couvert. Epargnez aussi les crustacés en cours de mue (carapace molle, chair sans intérêt gustatif) ou d'accouplement, ainsi que les femelles «grainées», c'est-à-dire portant des oeufs sous leur abdomen !



L'ormeau oreille de mer
Ce brouteur d'algues vit sous les rochers ou dans les failles, découverts seulement lors des grandes marées. Il faut plus de 7 ans pour que ce mollusque très convoité atteigne sa taille minimale de capture.

L'huître creuse
Vit accrochée aux rochers ou posée sur le fond. Ce "mille-feuilles marin" possède une coquille coupante et fragile. Tout comme les moules, elle filtre des dizaines de litres d'eau par marée.



Le bigorneau vignot, brelin
Vit sur les cailloux et est essentiellement brouteur d'algues. Ne pas le confondre avec d'autres espèces moins savoureuses : gibbules et autres littorines.



Le homard évêque, bleu, cricri
Ne quitte que rarement les trous et
crevasses, émerge uniquement
lors des plus grandes marées.

Les "bons coins" ne se
transmettent que "de père en fils".
Attention à ses pinces puissantes !



Le tourteau dormeur, poupard, poing-clos
Vit dans les fissures de rochers ou sous
les cailloux qui se découvrent au moment
des grandes marées. Son manque de
vivacité ne le pénalise pas car il mange
surtout des animaux morts et il semble
indélogeable dès qu'il est «au trou».



L'étrille crabe laineux, angette
Vit le plus souvent dans les
zones rocheuses ponctuées de
langues sableuses et se
reproduit vers l'automne.
Elle se défend vigoureusement
et peut pincer très fort.



La patelle chapeau chinois, bernique
Elle est fixée par son pied charnu sur les
rochers, y compris sur le haut de l'estran.
Elle mange surtout des algues qu'elle broute
sur son rocher.

Le bouquet salicoque, chevrette
On le trouve souvent dans les zones rocheuses où il
s'abrite sous les algues. L'éclosion de ses oeufs,
stockés sous la femelle, a lieu au printemps et en été.
Renseignez-vous car, à l'instar de l'huître ou de
l'ormeau, on ne peut pas le pêcher toute l'année !



Les animaux recherchés sur l'estran sableux



Le flion

donace, telline



La spisule

mactre solide, fausse palourde

Présents à faible profondeur dans le sable, ces mollusques filtrent de petits débris organiques contenus dans l'eau, comme les coques, praires et palourdes.



Les palourdes

(une grande variété d'espèces, dont les « palourdes bleues » dans la Manche)

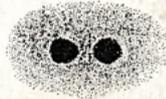


La coque

Vit dans les sédiments sablo-vaseux, à faible profondeur.

Il faut prendre soin de bien la faire dégorger pour éviter le sable qui crisse sous les dents !

Indice de présence d'une coque à la surface du sable



La praire

Mollusques vivant dans le sable fin, grossier ou dans la vase, surtout dans la Manche. Ils s'enfouissent à des profondeurs modérées.

Ces plages paraissent sans vie ; pourtant de nombreux coquillages filtreurs et autres animaux vivent dans le sable humide, à une profondeur variant d'1 à plus de 50 cm selon les espèces. Le pêcheur à pied doit exercer finement son regard au fil du temps afin de déceler les indices de présence caractéristiques de chaque coquillage :

- le **jet d'eau** que l'on peut provoquer en marchant sur le sable ;
- les "**deux trous**" de tailles et formes variables à la surface du sable, correspondant à leurs siphons.

Un pêcheur averti évitera alors de remuer inutilement tout le sable avec son râteau et ne prélevera que les plus gros spécimens, en quantité raisonnable.



Le couteau (diverses espèces)

manchot, manche à couteau

Peut vivre pendant 10 ans, en profondeur dans le sable fin. Quand son pied se rétracte brusquement, de l'eau jaillit de ses siphons, dont les 2 trous rapprochés sur le sable dessinent un chiffre 8.

Une des techniques possibles pour l'attraper consiste à déposer du sel sur son trou dans le sable et attendre quelques instants la remontée de l'animal.



L'arénicole sandon, sando, pitu

Enfoui dans son terrier en U, ce ver de 20 cm « nettoie » et aère le sable. Il est recherché comme appât pour la pêche à la ligne.



Indice de présence en surface de l'arénicole

La coquille Saint-Jacques

cofiche, cilleux, vanne

Fleuron de la gastronomie normande, ce coquillage bivalve vit sur les fonds sableux et vaseux. S'il vit généralement en eaux profondes, on peut l'observer sur certains estrans de la Manche lors des grandes marées.



Le lançon et l'équille

lanchon, quillot, cigare

Enfouis dans le sable du bas de plage, surtout au moment de la reproduction en automne. Ils se consomment le plus souvent en friture, mais servent aussi comme appâts pour pêcher d'autres poissons.



La crevette grise

sauticot, sauterelle

Contrairement au bouquet, elle n'a pas de rostre bien visible (pointe à l'avant de la tête). Elle vit enfouie sous la surface de sables finement granuleux, afin de passer inaperçue.

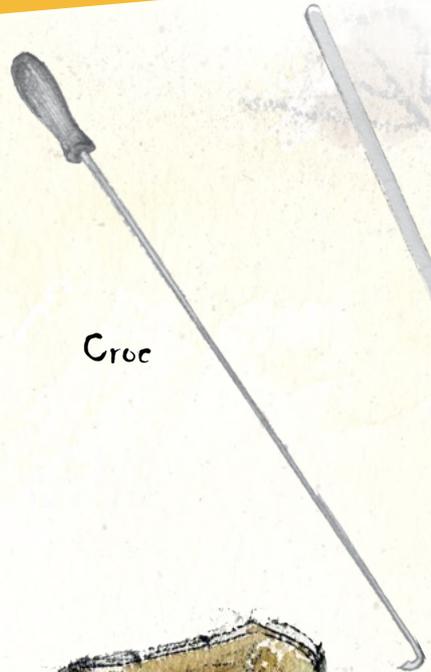


Le crabe vert

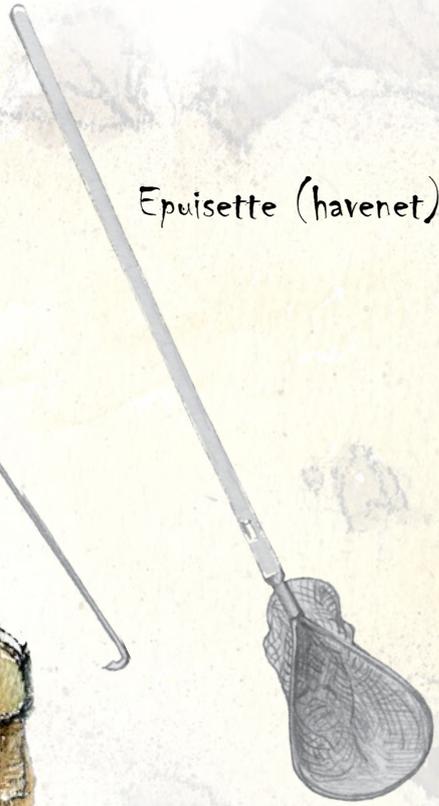
crabe enragé, crabe rouge, mécanicien

Commun sur les estrans sableux, vaseux ou rocheux. Ses couleurs sont très variables allant du vert foncé au gris-orangé. Le pêcheur le consomme parfois en soupe, mais l'utilise surtout comme appât.

Des outils pour les estrans rocheux...



Croc



Epuisette (haveret)



Piolet à huîtres
interdit dans la Manche



Couteau

Voici différents outils adaptés aux estrans rocheux et/ou aux estrans sableux. Les meilleurs outils restent ceux qui n'abîment pas (ou le moins possible) ces milieux très fragiles. Inutile de s'armer de tous les outils : souvent, les mains, des gants, une époussette et un bon sens de l'observation suffisent ! Pensez à vérifier la réglementation en matière d'outils utilisables sur votre lieu de pêche. Elle varie entre les départements (type et taille des outils), tout comme les quantités et périodes de pêche de chaque espèce. Pour une meilleure conservation des produits de votre pêche, utilisez de préférence un panier ou une hotte, plutôt qu'un seau ou un sac plastique.



...et pour les estrans sableux

En milieu rocheux

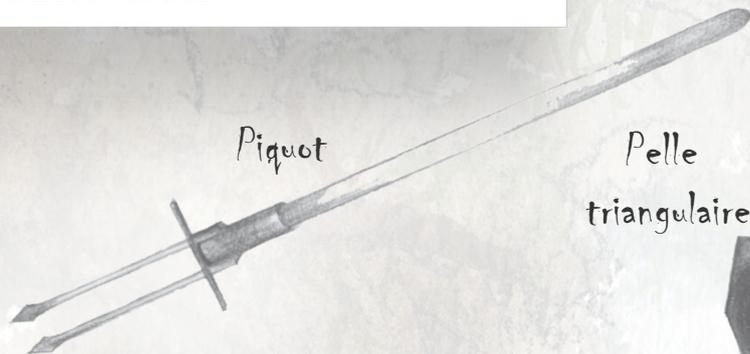
- **Couteau** : huîtres creuses et plates, moules, ormeaux, patelles.
- **Croc** : homards, tourteaux, étrilles.
- **Havenet** : bouquets, crabes en général
- **Piolet à huîtres** : huîtres creuses ou plates

En milieu sableux

- **Bichette** : crevettes grises, bouquet (si rochers également présents).
- **Fourchette ou cuillère** : tous coquillages enfouis, après détection d'indices de présence à la surface du sable
- **Griffe, petit râteau** : palourdes, coques, flions, tellines, mactres, équilles.
- **Gros sel** : couteaux
- **Piquot, pelle triangulaire** : praires, amandes.

Et en général

- **Main (le plus recommandé)** : coquillages enfouis, moules, bigorneaux.
- Avec des gants, pour les crabes et homards.

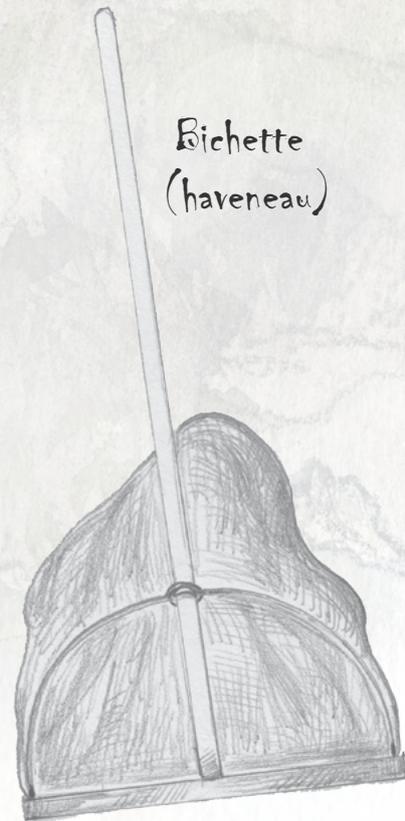


Piquot

Pelle
triangulaire



Griffe



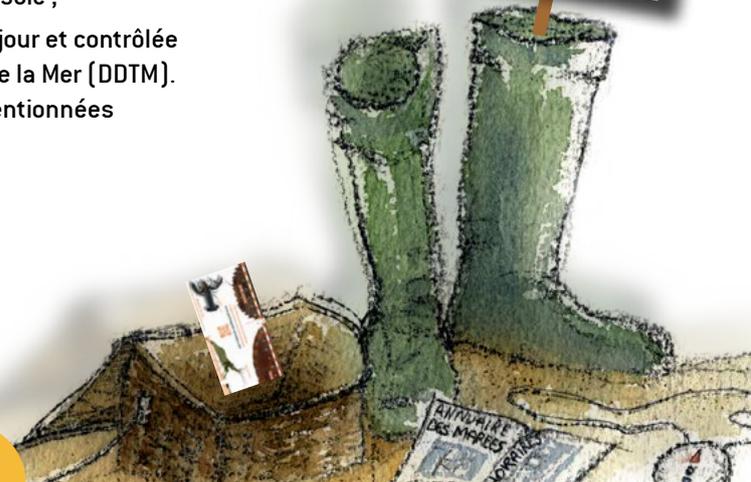
Bichette
(haveneau)

Pour une pêche durable et responsable : avant la séance

Informez-vous sur :

- la **qualité sanitaire du lieu de pêche** : l'information est disponible en mairie de votre lieu de pêche ou encore sur le site internet de l'Agence Régionale de Santé de Normandie (ARS). Parfois elle est aussi affichée au niveau des accès à la mer ou dans les Offices de tourisme. Sachez qu'il est interdit de pêcher dans les havres, ports et zones classées insalubres, et qu'il est préférable d'éviter de pêcher près des rejets ou les lendemains de fortes pluies où la qualité des coquillages (animaux filtreurs) est souvent altérée ;
- les **dangers propres au lieu de pêche** auprès de pêcheurs locaux, de l'Office du tourisme, d'associations ;
- les **horaires et coefficients des marées**, facilement consultables sur l'annuaire des marées, et les prévisions météorologiques. Mieux vaut éviter les temps orageux et la brume, et emporter avec soi une montre, un téléphone portable voire une boussole ;
- la **réglementation** relative à la pratique de la pêche à pied, mise à jour et contrôlée sur le terrain par les Directions Départementales des Territoires et de la Mer (DDTM). Ces informations sont aussi disponibles auprès des associations mentionnées au dos de ce livret, notamment sous la forme de réglottes.

Veillez à bien vous **chausser**, prendre des **vêtements visibles** de tous, mais aussi un **chapeau** en cas de fort ensoleillement annoncé.



Pour une pêche durable et responsable : pendant la séance

Pour perturber le moins possible ce milieu fragile, pensez à :

- utiliser les **outils de pêche** les moins destructeurs ;
- remettre les **pierres retournées** dans leur position initiale ;
- observer la présence de **trous et de pissées de coquillages fousseurs** sur l'estran sableux afin de limiter le ratissage ;
- contourner les rares **herbiers de Zostères** et **récifs d'Hermelles** encore présents sur certains estrans de la Manche ;
- respecter la **réglementation** en relachant les individus trop petits et en limitant la quantité récoltée à **votre stricte consommation** ;
- relacher les **crabes en cours de mue** (carapace molle), qui n'ont aucun intérêt gustatif, ainsi que les **femelles de crustacés portant des œufs** afin de favoriser le renouvellement de leurs populations ;
- respecter la distance d'interdiction de pêche au niveau des **parcs conchylicoles**, qui varie d'un département à l'autre.

Les récifs d'Hermelles sont des tubes sableux de vers marins, accolés les uns aux autres.
Très sensibles au piétinement, ils peuvent abriter jusqu'à 70 autres espèces marines !
Les plus remarquables sont situés sous les falaises de Champeaux (50).



Pour une pêche durable et responsable : après la séance

Une fois votre récolte terminée :

- lavez une première fois dans l'**eau de mer** les coquillages récoltés ;
- transportez et conservez le fruit de votre pêche **au frais dans une glacière** puis dans le bas d'un réfrigérateur ;
- consommez les coquillages si possible **dans les 24 heures** en prenant soin **de les faire dégorger** (12 h dans l'idéal, afin qu'ils rejettent le sable qu'ils contiennent), puis de les laver à nouveau avant cuisson ;
- **n'ouvrez qu'au dernier moment** les coquillages que vous souhaitez consommer crus.

Leur cuisson permet seulement de réduire les risques microbiologiques.

Pour éviter ceux liés aux toxines des algues et aux métaux lourds, ne pêchez pas dans les zones concernées par une interdiction sanitaire.

Idées recettes !

« Patelles d'apéro »

- Extraire les mollusques de leur coquille, mais ne pas conserver les viscères (partie grise et molle) .
 - Préparer un beurre d'escargot
 - Faire revenir le tout pendant 2 mn dans une poêle ou une casserolle.
- Servir avec des pils-olives.*

« Palourdes farcies »

- Mettre les palourdes (4 à 6 par personne) dans de l'eau froide salée pendant 45 mn.
 - Préparer un beurre d'escargot (persil coupé fin, ail bûché, sel fin, beurre).
 - Dans une casserole, mettre les palourdes sur feu vif.
 - Dès l'ouverture des palourdes, retirer du feu et enlever la coquille du dessus.
 - Mettre un peu de beurre persillé sur chaque palourde.
 - Saupoudrer de chapelure et placer sous le grill du four pendant 4 mn.
- Servir chaud !*

Pour une pêche durable et responsable : des outils à votre disposition

Pour vous permettre d'être au fait de la réglementation de la pêche à pied de loisir, mais aussi des bonnes pratiques permettant de préserver les ressources du littoral, mais aussi la sécurité des pêcheurs, les sites internet des structures citées au dos de ce livret sont régulièrement mis à jour.

Divers outils à distribuer sont également à votre disposition, en contactant notamment les CPIE, AVRIL ou l'APP2R.



Réglette de tailles
(ici exemple de celle diffusée
chaque année dans le Calvados)



Dépliant sur la
réglementation
Manche et Calvados



Cartes postales humoristiques
sur les bonnes pratiques
de pêche à pied



Posters sur
la faune et la flore
des estrans

Un petit musée à découvrir dans la Manche

A Agon-Coutainville (50), haut lieu de la pêche à pied, l'APP2R vous ouvre chaque été les portes de son espace dédié à la pêche à pied, au littoral et à la mer. Gratuit et ouvert à tous !
Infos pratiques sur : www.app2r.org



Informations

réglementaires, auprès :

- de la **mairie** ou de l'**Office de tourisme** de votre lieu de pêche
- du **CPIE du Cotentin** (02 33 46 37 06 ou www.cpiecotentin.com) ou de l'**APP2R** (07 85 77 90 26 ou www.app2r.org) pour la **Manche**
- du **CPIE Vallée de l'Orne** (02 31 78 71 06 ou www.pecheapied-calvados.com) pour le **Calvados**
- des **Directions Départementales des Territoires et de la Mer (DDTM)** du Calvados, de la Manche et de la Seine-Maritime.
- et, au niveau national, du **Réseau Littorea** (www.pecheapied-loisir.fr) et de la **Fédération Nationale des Pêcheurs Plaisanciers** (www.fnpp.fr)

Informations complémentaires, auprès :

- de l'**Agence Régionale de Santé (ARS)**
www.ars.normandie.sante.fr
- de l'**Agence de l'Eau Seine-Normandie (AESN)**
www.eau-seine-normandie.fr
- de l'**Office Français de la Biodiversité (OFB)**
www.ofb.gouv.fr

Les partenaires du programme « Pêche à pied récréative - Côtes normandes »



Conception et textes de ce livret actualisé : B.POTEL (CPIE Vallée de l'Orne).

Crédits photos et illustrations : M.BEAUFILS, F.DELISLE, J.JEAN-BAPTISTE, J-Y.JEGOUREL, C.LECQ, M. LE REST, K.MURPHY/DNG, B.POTEL, Y.SOUCHE.