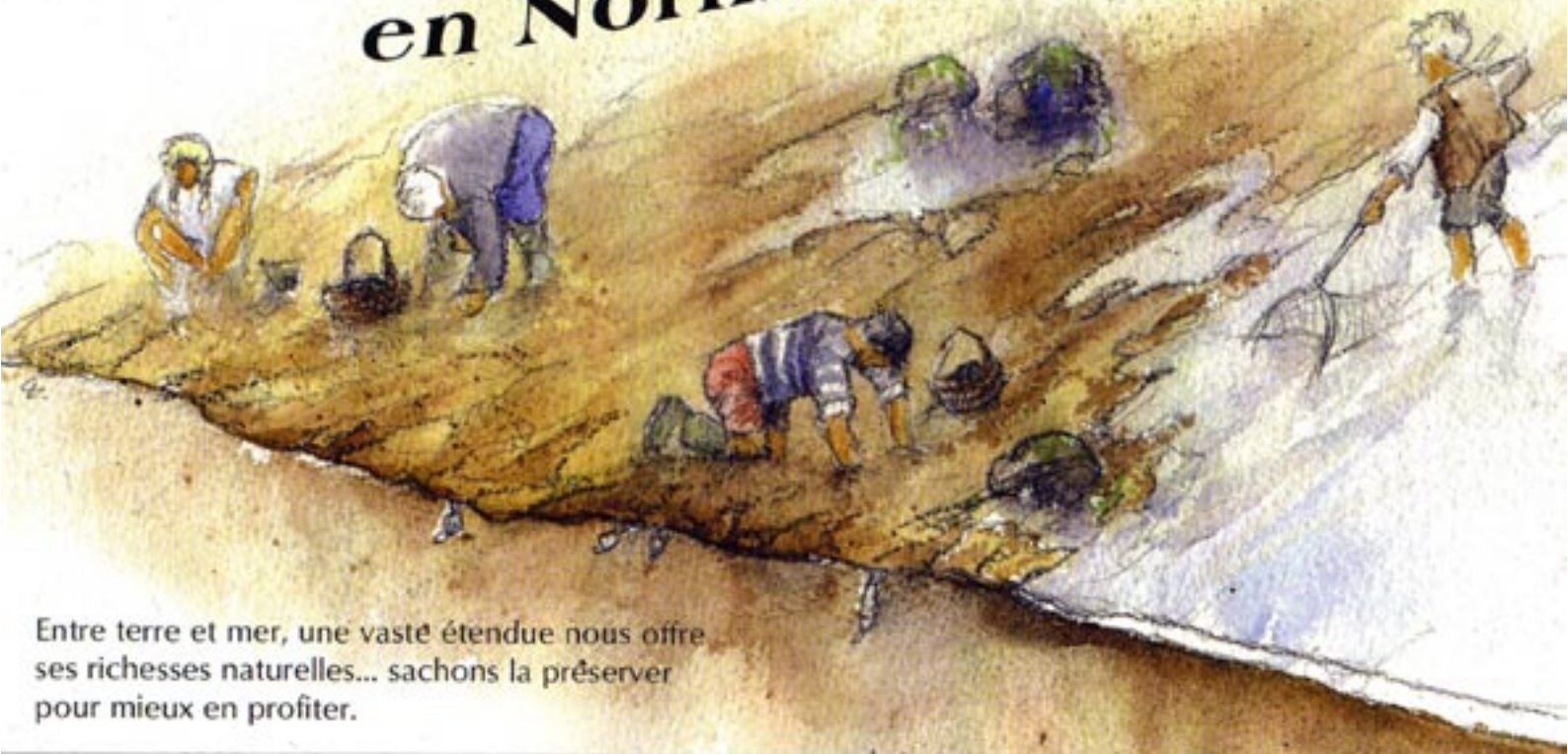


Petit guide de la pêche à pied en Normandie



Entre terre et mer, une vaste étendue nous offre
ses richesses naturelles... sachons la préserver
pour mieux en profiter.

La mer se retire... une vaste étendue de sable, de rochers et de flaques d'eau apparaît. Les marées, au gré de leurs mouvements réguliers, rythment la vie de cette partie du littoral.

Sur ce lieu appelé "estran", se développent à tous niveaux une flore et une faune abondante. La préservation de ces richesses naturelles nécessite de la part du pêcheur le respect de quelques règles... Ainsi, chacun, petit ou grand, pourra profiter, de longues années durant, des plaisirs de la pêche à pied.

Bonne pêche !



Informez vous sur :

Avant la pêche...

- la qualité sanitaire du lieu de pêche. L'information est disponible en mairie, à la DDASS (Direction Départementale des Affaires Sanitaires et Sociales) ; parfois elle est aussi affichée au niveau des accès à la mer. Sans information précise, sachez qu'il est préférable d'éviter de pêcher dans les zones portuaires et près des rejets, notamment les lendemains de fortes pluies. En effet, pendant cette période, la qualité des coquillages s'en ressent : elle est souvent altérée et médiocre.
- les dangers du lieu de pêche auprès de pêcheurs locaux, de l'office du tourisme, d'associations...
- les horaires de marées et coefficients des marées, facilement consultables sur l'annuaire des marées. Mais n'oubliez pas d'emporter votre montre !
- les prévisions météorologiques. Il vaut mieux éviter les temps d'orage et la brume. De toute façon, prenez une boussole.
- la réglementation relative à la pratique de la pêche à pied (à savoir, les tailles minimum, quantités, périodes, outils autorisés et les interdictions permanentes ou temporaires). Ces renseignements édités par chaque DDAM (Direction Départementale des Affaires Maritimes) sont notamment disponibles en mairie. Vos prises peuvent être contrôlées à tout moment, aussi munissez-vous d'un outil de mesure afin d'en vérifier la taille.

Des associations locales de pêcheurs à pied peuvent vous conseiller.

Dans tous les cas, ne prélevez que les quantités nécessaires à votre consommation.



Quelques ani sa

Les tellines (une grande variété d'espèces)

Vivent dans le sable fin à profondeur modérée. Certaines espèces tolèrent une salinité variable. Ces mollusques se nourrissent de débris organiques présents dans le milieu.



Les donaces (olives de mer, flions...)

Vivent dans le sable à très faible profondeur, et arborent des couleurs variables (violet, vert, jaune...). Leur durée de vie dépasse rarement 2 ans.

Les coques (hénons...)

Vivent dans le sable à faible profondeur et dans les sédiments sablo-vaseux.



Les palourdes (une grande variété d'espèces)

Vivent dans le sable fin ou grossier et dans la vase. Elles s'enfouissent à des profondeurs modérées.



Ces plages paraissent sans vie, pourtant de nombreux coquillages colonisent le sable.

La profondeur d'enfouissement pour chaque espèce varie d'un à plus de trente centimètres.

Le pêcheur à pied doit exercer finement son regard au fil du temps afin de déceler les indices de présence caractéristiques de chaque fousseur :

- le jet d'eau que l'on peut provoquer en tapant sur le sable ;
- les "deux trous" de taille variable qui correspondent à leurs siphons.

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

maux de l'estran bleux



Les couteaux

Vivent dans le sable fin, à une trentaine de cm. Quand leur pied se rétracte brusquement, de l'eau jaillit de leurs siphons.



*indice de
présence en surface*



Les praires

Vivent dans le sable grossier, à profondeur variable et sont accessibles uniquement lors des grandes marées...



Les crabes verts (ou crabes enragés)

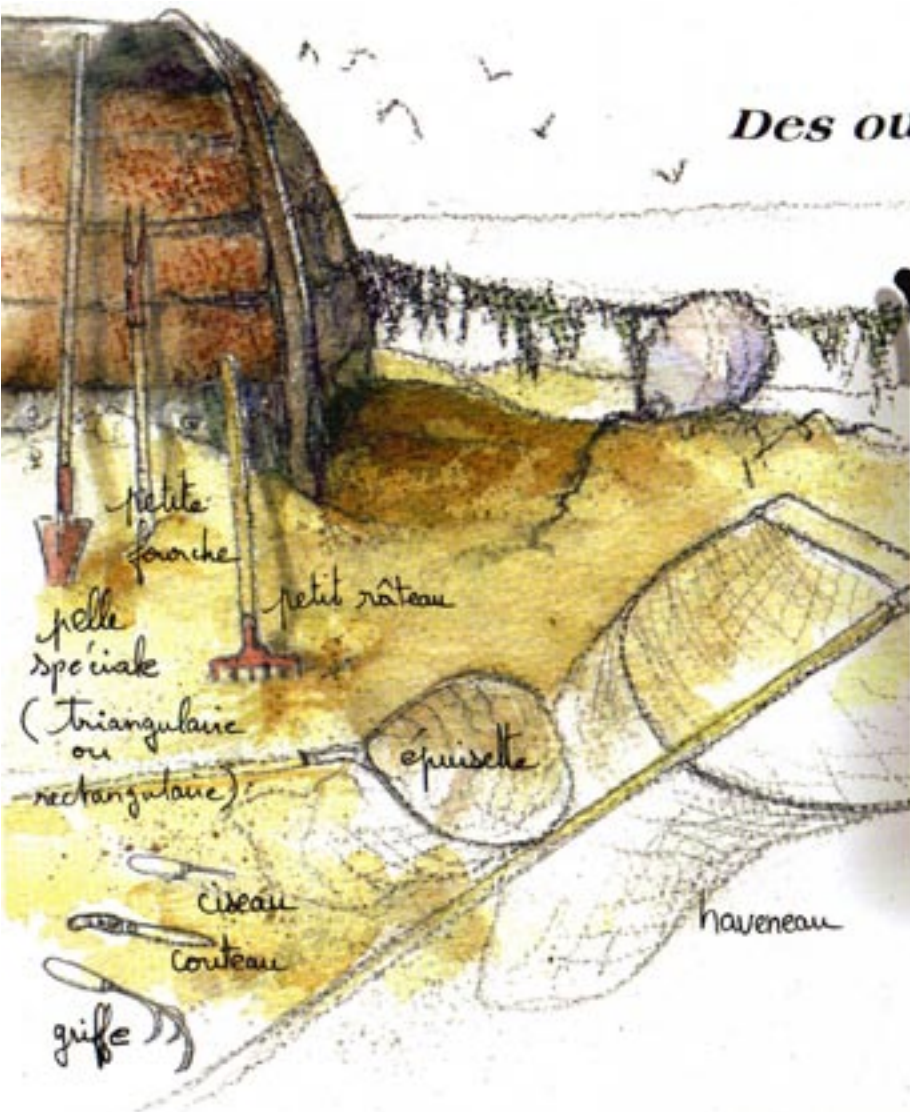
Vivent sur les côtes rocheuses mais aussi sablonneuses, vaseuses, où ils sont très communs. Leurs couleurs sont très variables allant du vert foncé au gris-orangé. Excepté pour la soupe de poisson, leur chair n'est pas très appréciée par l'homme.

Les crevettes grises (sauticots...)

Vivent sur les fonds sableux finement granuleux, dans les eaux peu profondes. Elles n'ont pas de rostre (pointe antérieure de la carapace) comme les bouquets. Comme d'autres petits crustacés, elles font parfois preuve de cannibalisme.



Des outils pour la pêche...



Voici différents outils adaptés aux estrans sableux et rocheux. Les meilleurs sont le couteau, l'épuisette qui doit être d'une taille plutôt modeste, et les mains.

Pensez à vérifier la réglementation en vigueur, en fonction des lieux de pêche. Elle peut varier, tout comme les tailles et les quantités autorisées.

Pour une meilleure conservation des produits de votre pêche, utilisez de préférence un panier ou une hotte.



Quels outils pour quelles espèces ?

- épuisette, haveneau : crevettes grises, bouquets...
- couteau, ciseau : huîtres creuses, ormeaux, moules, patelles...
- griffe, rateau : palourdes, coques, donaces, tellines, couteaux...
- petite fourche ou pelle spéciale : praires...
- crochets : homards, tourteaux, étrilles, crabes verts,
- à la main (le plus recommandé) : crabes verts, étrilles, tourteaux, homards, donaces, coques, couteaux (avec du sel fin), huîtres, ormeaux, bigorneaux...



Les moules

Vivent sur les rochers, fixées par le byssus, sorte de faisceau de filaments qu'elles sécrètent. Elles filtrent plusieurs litres d'eau par heure, consommant ainsi algues et animaux microscopiques (plancton).

Cet espace qui attire de nombreux pêcheurs à pied abrite une grande diversité d'espèces. Les rochers et les couvertures végétales leur offrent le gîte et le couvert.

Attention à bien repositionner les cailloux après les avoir soulevés sous peine de détruire en quelques secondes un ensemble d'espèces qui aura mis des années à coloniser ce milieu fragile. Epargnez aussi les crustacés en cours de mue, accouplés ou portant des oeufs.

Les bigorneaux (vigneaux...)

Vivent sous les cailloux et sont essentiellement brouteurs. A ne pas confondre avec d'autres espèces moins savoureuses (gibbules et autres littorines...).

Quelques animaux sur les rochers



Les huîtres (les creuses, les plates ou "Pied de cheval")

Vivent fixées sur les rochers ou posées sur le fond. Ces "mille-feuilles marin" possèdent une coquille coupante et fragile. Tout comme les moules, elles filtrent plusieurs litres d'eau par heure.



Les patelles (chapeaux chinois, berniques...)

Vivent fixées par leur pied charnu sur les rochers. Elles mangent surtout des algues qu'elles broutent sur les rochers.



aux de l'estran eux



Les homards

Ils ne quittent que rarement les trous et crevasses, dégagés uniquement lors des plus grandes marées... Il est devenu rare d'en trouver et les "bons coins" ne se transmettent que "de père en fils". Attention aux pinces !

Les étrilles

Vivent le plus souvent dans les zones rocheuses ponctuées de langues sableuses. Elles se défendent bien en pinçant très fort, mais leur chair est si savoureuse...



Les bouquets (ou crevettes roses)

Vivent dans les mares rocheuses, surtout celles garnies d'algues, car elles offrent suffisamment d'ombre. Vivaces, elles ont une bonne détente ; ce qui leur laisse une chance de vous échapper.



Les ormeaux
(oreilles de mer...)

Ces brouteurs d'algues vivent sous les rochers ou dans les failles, découverts seulement lors des très grandes marées. *Il faut plus de sept ans pour que ce mollusque ait la taille minimale autorisée actuellement !*



Les tourteaux (ou dormeurs)

Vivent dans les fissures de rochers ou sous les cailloux, qui se découvrent au moment des grandes marées. Leur mollesse ne les pénalise pas car ils sont pour beaucoup indélogeables, dès qu'ils sont au "trou".



Après la pêche...

Lavez les coquillages à l'eau de mer.

- Transportez et conservez le fruit de votre pêche au frais dans une glacière puis dans le bas d'un réfrigérateur, à 6°C maximum.

- Consommez vos coquillages dans les 24 heures en prenant soin de les laver avant cuisson.

- N'ouvrez qu'au dernier moment les coquillages à consommer crus.

- N'oubliez pas que la 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 endroits interdits.



Idées recettes !

"Palourdes farcies"

"Couteaux au barbecue"

"Moules à la crème"

"Patelles d'apéro"

Les patelles peuvent être appréciées à l'apéritif le temps de préparer les autres produits de votre pêche.

La première étape consiste à ôter la partie molle sous la pointe du «chapeau».

Il ne vous reste plus qu'à les faire revenir 2 minutes au plus dans une poêle préalablement garnie d'un beurre persillé.

Servir avec des pics-olives.

Bon appétit !

Et pour pêcher encore demain... quelques points essentiels à retenir

RESPECTEZ L'ENVIRONNEMENT.

Afin de perturber le moins possible ce milieu, pensez à :

- remettre les cailloux retournés dans leur position initiale.
- ne pas transformer l'estran sableux en champ de labour.
- ne pas abandonner de déchets.

Limitez votre pêche à votre stricte consommation. Respectez-en les contraintes (taille, outil, période...) afin de permettre aux espèces de se reproduire. Il est d'ailleurs recommandé de ne pas garder les femelles avec des oeufs.

PRESERVEZ VOTRE SECURITE ET CELLE DES AUTRES.

Afin de ne prendre aucun risque, il faut au minimum se renseigner sur :

- les horaires des marées, les particularités et les éventuels dangers du site (accessibilité, falaises...).
- les prévisions météorologiques.
- la salubrité du milieu (ne prélevez pas de coquillages dans les endroits interdits).

Munissez-vous de l'équipement adéquat (ciré, casquette...). La boussole est également très recommandée en cas de brume subite. De toute façon, évitez de pêcher seul.

RESPECTEZ LES AUTRES USAGERS QU'ILS SOIENT PROFESSIONNELS OU AMATEURS.

Quelques ouvrages pour en savoir plus :

"Toutes les pêches à pied" de André Péjouan, éditions Jean-Paul Gisserot.

"Les fruits de mer et les plantes marines des pêches françaises" de l'Ifremer, aux éditions Delachaux et Niestlé.

"Coquillages et crustacés : de la plage à la table" du Musée de Tatihou, Conseil Général de la Manche.



Une question, un doute... vous pouvez contacter :

Informations réglementaires :

- la mairie de votre secteur de pêche
- la **DDAM** (Direction Départementale des Affaires Maritimes)
Manche : 02 33 23 36 00 / www.manche.pref.gouv.fr
rubrique : services de l'Etat/affaires maritimes
Calvados : 02 31 53 66 50
- la **DDASS** (Direction Départementale des Affaires Sanitaires et Sociales)
Manche : 02 33 06 56 66 www.environnement-sante-manche.org
Cavados : 02 31 45 82 38
Seine-Maritime : 02 35 58 81 00

Conseils, informations et/ou sorties découvertes liés à la pratique de la pêche à pied et à la connaissance de la faune et la flore :

- le comité 50 de la pêche maritime de loisir
- **IFREMER** : www.ifremer.fr
- **Agence de l'Eau Seine-Normandie**
(Délégation au littoral et à la mer) : www.eau-seine-normandie.fr
- les **CPIE** (Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement)
Manche : 02 33 46 37 06 / accueil@cpiecotentin.com
Calvados : 02 31 30 43 27 / cpievalleeorne@mail.cpod.fr
- **Agence Régionale de l'Environnement de Haute-Normandie**
(AREHN) : www.arehn.asso.fr



Brochure réalisée par :



COTENTIN
VALLEE DE L'ORNE

Coordination : J-Yves JEGOUREL/J-Luc BALAGUER
Illustrations/maquettage : Céline LECOQ
Photos : C. LECOQ/J-Yves JEGOUREL

Ne peut être vendu. Ne pas jeter sur la voie publique. Imprimé sur papier recyclé.

