

Agissons

pour une pêche de loisir durable et responsable



Petit guide de la pêche à pied sur les côtes du Calvados

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 abondantes. 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 de votre lieu de pêche, sur le site de la Préfecture du Calvados et 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 zones portuaires du Calvados et qu'il est préférable d'éviter de pêcher 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 et/ou votre téléphone portable (à l'abri).
- **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 informations éditées par la DDTM du Calvados (Direction Départementale des Territoires et de la Mer) 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 ainsi que le CPIE Vallée de l'Orne peuvent vous conseiller et vous fournir des outils de mesure. Dans tous les cas, ne prélevez que les quantités nécessaires à votre consommation.

Munissez de la **réglette** distribuée par le CPIE Vallée de l'Orne et ses partenaires, afin de vérifier les tailles de vos prises !



Quelques espèces de l'estran sableux



Flions, tellines et mactres

Vivent dans le sable à faible profondeur. Ces mollusques se nourrissent surtout de petits débris organiques présents dans le milieu, tout comme les coques et les palourdes.

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.

Les coques

Vivent dans le sable à faible profondeur et dans les sédiments sablo-vaseux. Prendre soin de bien les faire dégorger pour éviter le sable qui crisse sous les dents !



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 fouisseur :

- 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 prélevera que les plus gros spécimens, en quantité raisonnable.

Les équilles, lançons

Vivent enfouis dans le sable en septembre/octobre pour frayer et en pleine mer le reste de l'année. Il faut être rapide pour les attraper. Se consomment le plus souvent en friture, mais servent aussi comme appâts pour la pêche à la ligne.



Les arénicoles et autres vers marins

Vivent, pour la plupart, enfouis dans le sable. Ils sont pêchés pour servir d'appâts à la pêche à la ligne. Ils sont très utiles car ils participent au «nettoyage» et à l'aération du sable.

Indice de présence en surface de l'arénicole



Les couteaux

Vivent dans le sable fin, en profondeur. Quand leur pied se rétracte brusquement, de l'eau jaillit de leurs siphons.

Déposer du sel sur ces trous et attendre quelques instants.

indice de présence en surface



Les crevettes grises

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



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. Exceptée pour la soupe de poisson, leur chair n'est pas très appréciée par l'homme. Ils sont aussi utilisés comme appâts pour la pêche à la ligne.



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 marée, 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 ne pas détruire cette végétation et veillez surtout à **bien repositionner les cailloux** après les avoir soulevés sous peine de détruire un ensemble d'espèces qui aura mis des années à coloniser ce milieu fragile. Epargnez aussi les crustacés en cours de mue (carapace molle) ou d'accouplement, ainsi que les femelles « grainées » (portant des oeufs sous leur abdomen)!



Les huîtres

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 marée.



Les bigorneaux

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



Quelques espèces
de l'estran rocheux



Les homards

Ils ne quittent que rarement les trous et crevasses, dégagés uniquement lors des plus grandes marées... Il est 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 a bonne réputation.



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".



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



Les bouquets (ou crevettes roses)

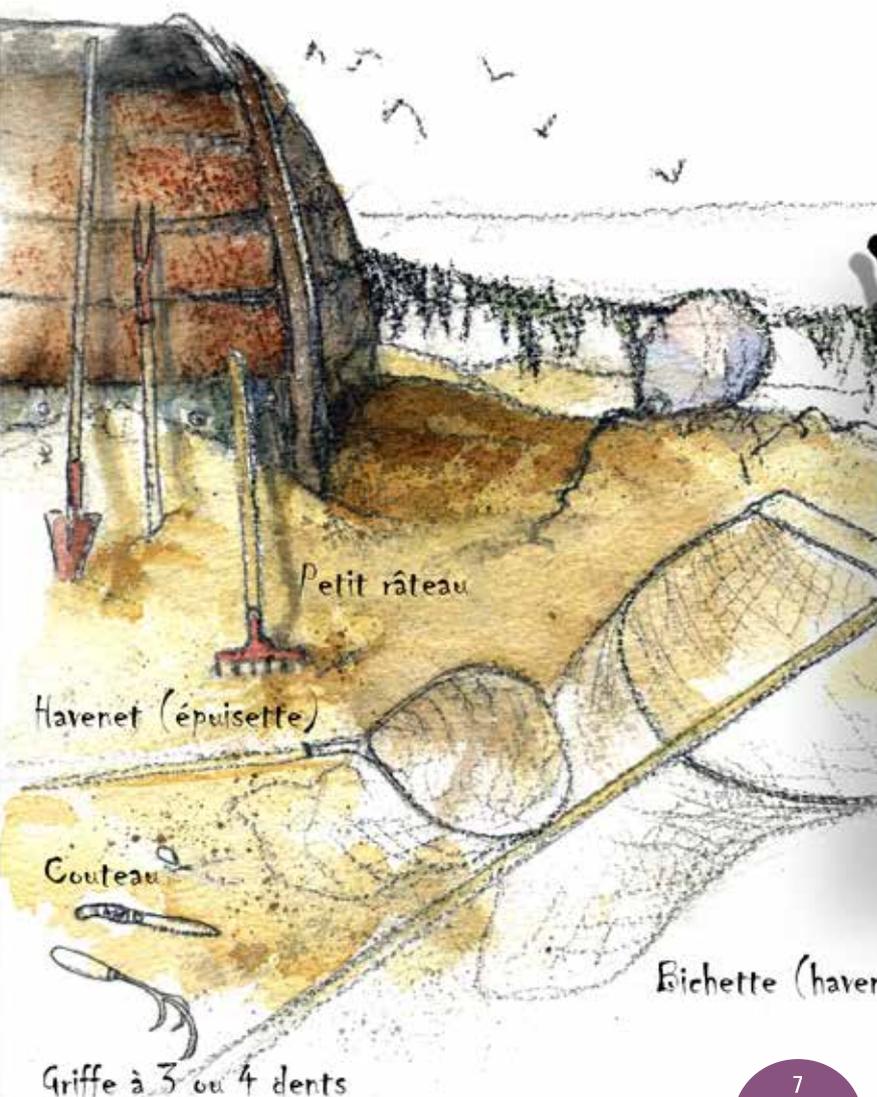
Vivent dans les zones rocheuses, surtout celles garnies d'algues, car elles offrent suffisamment d'ombre. Très vifs, ils ont une bonne détente ; ce qui leur laisse une chance de vous échapper. Renseignez-vous car on ne peut pas les pêcher toute l'année !

Des outils pour la pêche

Voici différents outils adaptés aux estrans sableux et rocheux. 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 et une épaisseur suffisent !

Pensez à vérifier la **réglementation en vigueur** sur votre lieu 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, plutôt qu'un seau ou un sac.



Petit râseau

Havenet (épaisseur)

Couteau

Griffe à 3 ou 4 dents

Bichette (haveneau)



Quels outils pour quelles espèces?

- **havenet, bichette** : crevettes grises, bouquets, crabes en général.
- **couteau** : huîtres creuses, ormeaux, moules, patelles...
- **griffe, rateau** : palourdes, coques, flions, tellines, mactres, couteaux, équilles...
- **crochet** : homards, tourteaux, étrilles, crabes verts.
- **fourchette ou cuillère** : pour les coquillages enfouis, une fois les indices de leur présence détectés.
- **à la main (le plus recommandé)** : bigorneaux, couteaux (avec du sel fin), coquillages fousseurs (coques, palourdes...) et avec des gants, les crustacés aux fortes pinces (étrilles, tourteaux, homards...)!

Bichette (haveneau)

Crochet
(croc)

Havenet (épuisette)

Couteau

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.

- Consommez vos coquillages si possible **dans les 24 heures** en prenant soin de les **faire dégorger (12 h dans l'idéal)** et 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 zones concernées par une interdiction temporaire ou permanente.



"Patelles d'apéro"

"Couteaux au barbecue"

"Moules à la crème"

"Palourdes farcies"

- Mettre les palourdes (4 à 6 par personne) dans de l'eau froide salée pendant 3/4 d'heure.

- Préparer un beurre d'escargot (beurre, persil coupé fin, ail haché, sel fin).

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 minutes. Servir chaud !

Idées recettes !



Pour une pêche durable et responsable

R ESPECTEZ L'ENVIRONNEMENT !

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

- remettre les pierres retournées dans leur position initiale sur l'estran rocheux.
- ne pas transformer l'estran sableux en **champ de labour** : ciblez vos recherches.
- ne pas abandonner de déchets.

Limitez votre pêche à votre **stricte consommation**. Respectez la réglementation (taille, outil, période...) afin de permettre aux espèces de se reproduire. Il est d'ailleurs fortement recommandé de **ne pas conserver les femelles de crustacés (crevettes, crabes, homards) portant des œufs** afin de favoriser le maintien de leurs populations.

P RESERVEZ 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).

Pour votre sécurité, il est déconseillé de pêcher à pieds nus. Munissez-vous de l'équipement adéquat (ciré, casquette...). La boussole est également très recommandée en cas de brume subite. De toute façon, **évittez de pêcher seul !** Un téléphone portable dans une pochette étanche est conseillé. Pour **appeler les secours**, faites le **112** ou, si vous disposez d'un smartphone, le **196** afin d'être également géolocalisé en cas d'isolement par la marée ou dans la brume.

R ESPECTEZ LES AUTRES USAGERS QU'ILS SOIENT PROFESSIONNELS OU AMATEURS



Informations réglementaires

- la **mairie** ou l'**office de tourisme** de votre lieu de pêche
- le **CPIE Vallée de l'Orne**, à la Maison de la Nature de Sallenelles - Tél. 02 31 78 71 06
- la **DDTM** (Direction Départementale des Territoires et de la Mer) - Tél : 02 31 43 15 56 - ddtm-sml@calvados.gouv.fr
- la **Fédération Nationale des Pêcheurs Plaisanciers et Sportifs de France** - www.fnppsfr.fr

Informations complémentaires

- **Agence Régionale de Santé (ARS)**
www.ars.normandie.sante.fr
- **Agence de l'Eau Seine-Normandie (AESN)**
www.eau-seine-normandie.fr

Espèces, outils, réglementation, ...
toute l'info du programme «Pêche à pied récréative - Côtes du Calvados» est sur :
www.pecheapied-calvados.com

Réalisation :



COTENTIN VALLÉE DE L'ORNE

Partenaire technique :



Coordination :

Jean-Yves JEGOUREL / Jean-Luc BALAGUER

Conception graphique/Illustrations :

Céline LECOQ

Crédits photos : Jean-Yves JEGOUREL/Céline LECOQ

Réactualisation : mars 2017 par Benjamin POTEI

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



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