

DOSSIER CHASSE APNEA

<http://www.apnea.fr/dossier-debutants-chap1>



On se pose tant de questions, au moment de donner ses premiers coups de palmes à la poursuite de ses premières écailles ! C'est pour y répondre au mieux que nous avons regroupé un maximum d'informations "de base" dans ce dossier synthétique et pédagogique. Voilà donc de quoi commencer en beauté, avec succès... et en toute sécurité.

► par [Kim Boscolo](#), photos [Daniel Deflorin](#) | Publié dans Apnéa n°220 | mise en ligne 07/11/2013

AU SOMMAIRE

- + **ÉQUIPEMENT** - [Le matériel de A à Z](#)
- + **TECHNIQUE** - [Agachon : patience et discrétion](#)
- + **TECHNIQUE** - [Chasse à trou : instinct et précision](#)
- + **TECHNIQUE** - [Coulée : fluidité et naturel](#)
- + **TECHNIQUE** - [Indienne : reptation et prédation](#)
- + **POISSONS** - [Les prises de l'été](#)
- + **LES OBLIGATIONS** - [Sécurité & législation](#)

Le matériel de A à Z

+ LE MASQUE

Pour que son étanchéité soit optimale, choisissez une forme qui épouse parfaitement votre visage. Pour l'essayage, plaquez le masque sans l'attacher et aspirez l'air par le nez. Le masque doit rester en place. Niveau matières, vous aurez le choix entre caoutchouc et silicone. Si le premier est moins coûteux et adhère mieux au visage que le second, il vieillit par contre plus mal et sera moins agréable à porter. Évitez les masques en silicone transparent, qui retiennent la buée. Enfin, privilégiez un volume interne réduit, afin de limiter le placage dû à la pression de l'eau.

+ LE TUBA

Mots d'ordre : confort et simplicité. Encore une fois, choisissez-le bien adapté à votre morphologie (mâchoire et dentition), sans purge et autres accessoires. Les tubas en silicone sont plus confortables. Le tube doit être souple - pour ne pas vous écraser la tempe -, mais pas trop mou - car ses vibrations sont désagréables à la remontée.

+ LA COMBINAISON

Constituée d'un pantalon et d'une veste, elle doit vous protéger du froid. Optez pour un modèle "spécial chasse", autrement dit un vêtement uniquement doublé (de Lycra ou de jersey) à l'extérieur. C'est ce que l'on appelle du "refendu". Vous aurez le néoprène directement au contact de votre peau. Avantages : une meilleure isolation, une plus grande souplesse. Inconvénient par rapport à la combinaison de plongée (doublée sur ses deux faces) : une plus grande fragilité, nécessitant des précautions à l'habillage (attention aux coups d'ongle !).

Pour l'épaisseur, un vêtement de 5 mm est le plus polyvalent, à condition de ne pas être frileux en hiver... Au moment de choisir la taille, attention à ne pas vous sentir oppresser, cela entraverait votre ventilation. Enfin, sachez que le sur-mesure existe.

+ LES PALMES

Préférez les modèles chaussants aux modèles réglables (avec une sangle). Avant d'envisager le carbone pour les voilures, contentez-vous du plastique, moins onéreux et plus adapté à vos débuts. Les voilures souples sont recommandées pour une personne peu entraînée, ou qui palme beaucoup en surface (chasse du bord). Au fur et à mesure que vos profondeurs d'évolution augmenteront, vous pourrez vous tourner vers des voilures plus rigides.

À l'achat, essayez vos palmes avec les chaussons et ne tolérez aucune gêne, car elle deviendra vite insupportable en mer.

+ LE LESTAGE

Les plombs à votre ceinture servent à compenser la flottabilité de votre combinaison. On préconise souvent d'avoir une flottabilité neutre à la demi-profondeur d'évolution. Le lestage dépend aussi de votre morphologie (voir notre tableau) et de votre technique de chasse. À l'agachon par exemple, il faut être un peu plus lesté.

Conseil : testez plusieurs lestages à plusieurs profondeurs, jusqu'à trouver votre juste équilibre.

Globalement, un bon lestage vous maintient juste en surface, même une fois vos poumons vidés.

Niveau ceinture, les chasseurs ont une préférence pour la "marseillaise", une ceinture en caoutchouc avec boucle classique, qui se largue très facilement.

		Lestage moyen en kg selon la profondeur d'évolution				
		- de 5 m	5 à 10 m	10 à 15 m	15 à 20 m	+ de 20 m
Épaisseur néoprène	3 mm	4	4	3,5	3	2
	4 mm	5,5	5	4,5	4	3
	5 mm	8,5	7	6	5	4
	6 mm	10	8,5	7	6	5

Les poids indiqués sont établis pour un vêtement spécial chasse complet (veste, pantalon, chaussons). La densité moyenne du corps pouvant varier de 20 % d'un individu à l'autre, ils n'ont qu'une valeur indicative. La zone jaune indique les profondeurs où la ceinture largable est conseillée en fonction de l'épaisseur du vêtement.

+ L'ARBALÈTE

* Pour la chasse à trou : elle doit être maniable, donc courte. Mettez sur du 50 à 70 cm, avec une flèche de 6,5 à 7 mm, ou un cinq-dents avec des pointes assez courtes. Inutile d'avoir des sandows trop puissants.

* Pour l'agachon : tout sera fonction de la visibilité. Bonne visi, fusil long : 100 cm. Eaux très sales, fusil court : 75 cm. Pour le pélagique, le moulinet est indispensable.

* Pour la coulée : il faut être équipé d'une arbalète longue, munie de sandows puissants, pour pouvoir tirer d'assez loin : tube de 100 cm, flèche de 140 cm en 6,5 mm de diamètre.

* Pour l'indienne : un fusil intermédiaire, de 90 cm à 100 cm, avec une flèche tahitienne.

Et si vous ne deviez choisir qu'un seul fusil polyvalent, prenez un 75 ou un 90 cm.

+ L'ACCROCHE-POISSONS

Le plus simple et le plus efficace est encore le stylet. Percé en son milieu et traversé d'un cordon, il s'accroche à la ceinture par l'extrémité du cordon, se passe autour de la taille puis se glisse sous la ceinture, sans gêner le largage de celle-ci. Mais pour un maximum de sécurité, mieux vaut le suspendre à la bouée, plutôt qu'autour de la taille... car il y a toujours le risque du point d'accroche qui pourrait bien vous retenir au fond.

+ LE COUTEAU

Indispensable ! Choisissez-le petit (du type dague) et placez-le de façon à ce qu'il soit vite accessible (mollet, bras ou ceinture). Il vous permettra de vous dégager d'un filet ou d'un fil de pêche accroché à vos palmes et qui menacerait de vous maintenir au fond.

+ LA BOUÉE OU LA PLANCHE

C'est l'accessoire sécurité obligatoire ! Elle permet à la fois d'emporter du matériel supplémentaire et de signaler votre présence en surface pour les autres usagers. Il en existe de nombreux modèles.

La bouée, généralement gonflable, se contente de flotter et dispose d'anneaux permettant de suspendre du matériel, l'accroche-poissons, etc.

La planche, plus encombrante et plus lourde, ressemble à un body-board. Rigide, elle oppose moins de résistance à la traction. Le chasseur peut se hisser dessus pour les déplacements



CHAP. 2

LES TECHNIQUES

L'AGACHON

TECHNIQUE

Agachon : patience et discrétion

L'agachon est un affût réalisé au fond ou entre deux eaux, une traque immobile dans l'attente du "gibier". Elle demande à la fois une bonne apnée, une technique millimétrée et le contrôle de soi. Pas facile de ne pas se mettre à "courir" après sa proie ! Et pourtant... avec un peu d'expérience, vous arriverez même à la faire venir jusqu'à vous !

+ LE PRINCIPE

Vous vous postez sur une zone de passage du poisson ou à une certaine distance d'un coin que vous pensez "habité", ou d'un poisson repéré, assez loin pour ne pas l'effaroucher, assez près pour susciter sa curiosité. Et vous attendez... que le poisson vienne vous voir de plus près.

+ LE CHOIX DU POSTE

Si la visibilité et la profondeur le permettent, choisissez-le depuis la surface. Sinon, contentez vous de demi-coulées (sans atteindre le fond) pour faire des repérages jusqu'à trouver "la bonne planque". Qui, idéalement, présente ces caractéristiques : soleil dans le dos, face au courant, large champ de vision sans avoir à bouger la tête, éléments permettant de se fondre dans le décor (roche, champ de posidonie), proximité d'une rague (mais pas face à elle).

+ L'APPROCHE

Préférez une descente bien verticale sur votre poste plutôt qu'une trajectoire à l'horizontale. Mais s'il est un peu près du poisson repéré, vous pouvez aussi descendre en retrait et rejoindre votre poste en rasant le fond le plus discrètement possible. Moins vous aurez à bouger, vous déplacer ou changer de direction, plus discret sera votre agachon. Prenez garde aux bruits parasites : la roche heurtée du bout de la palme, votre ceinture de plomb tintant contre un caillou, l'arbalète posée trop rudement sur le fond... Tous ces petits bruits, si peu perceptibles à votre oreille, seront immédiatement captés par le poisson, qui, se doutant d'un truc louche, préférera prendre le large.

+ L'APPÂT

Une fois immobile, le corps collé au fond, l'arbalète dans la direction de votre regard, il va falloir capter l'attention du poisson... sans pour autant l'effrayer ! C'est une étape délicate, et dont il existe autant de recettes que de chasseurs. On peut citer en vrac : petit grattement dans le gravier, bruit de gorge, lâcher de

quelques bulles, frottement de coquillages... Certains chasseurs estiment que ce guidage auditif du poisson jusqu'à soi est parfaitement inutile : son ouïe fine l'a déjà renseigné sur votre présence, et seule votre immobilité le décidera ou non à venir vous voir.

+ LE TIR

Surtout pas de précipitation. Continuez sur le mode de la discrétion jusqu'à ce que le poisson soit parfaitement dans l'axe. Dissimulez votre regard, et si vous devez modifier l'orientation de votre arbalète, faites-le lentement, d'une rotation du poignet, sans à-coups.

+ ET APRÈS ?

Que vous ayez ou non tiré, ménagez votre poste pour une seconde descente : quittez-le comme vous êtes venu, sur la pointe des palmes. Et jetez un œil en bas tout en remontant : vous repèrerez peut-être une future cible, arrivée sur les lieux après votre départ. Si votre coin est situé aux abords d'un point de passage, persévérez. Sinon, inutile de trop vous acharner si rien ne vient au bout de deux ou trois descentes.

+ QUI S'Y LAISSE PRENDRE ?

Le loup, bien que distant, finira par s'approcher. Le muge et la vieille se montreront imprudemment curieux. La daurade et le denti restent très méfiants et ne viennent pas facilement. Ils ne toléreront pas le plus petit mouvement. D'autres poissons peuvent aussi réagir favorablement, comme le sar.

PENDANT CE TEMPS, EN SURFACE...

Lorsqu'un chasseur réalise un agachon, il est primordial que son équipier ne vienne pas saccager son patient travail d'approche par un patrouillage bruyant en surface. Tout en gardant l'œil sur lui, le chasseur en surface doit donc rester en retrait, immobile si possible, silencieux évidemment.

À RETENIR ET À ÉVITER

+ **Pas un bruit !** Plus que nulle autre, la technique de l'agachon demande une discrétion extrême, du canard jusqu'au tir. Mais au milieu de tout ce silence, pensez aussi... à faire du bruit ! Raclement, tapotement, à vous de tester le meilleur "tap-tap-tap" qui intriguera le poisson sans le faire fuir.

+ **Gare à l'équipement.** Attention à l'équipement inadapté, au mauvais lestage, à la combinaison qui tiraille... car c'est la porte ouverte à toutes les gigotes. Il est impératif d'éliminer ces petites sources d'inconfort, sans quoi elles deviendront vite infernales lors de la longue épreuve de patience immobile qu'est l'agachon. Ne prolongez jamais vos agachons et pensez à la remontée qui vous attend.



TECHNIQUE

Chasse à trou : instinct et précision

Cette rague, vous en êtes sûr, abrite le poisson de vos rêves. Mais avant de le mettre à l'accroche-poissons, encore faut-il savoir sonner à sa porte sans le braquer.

+ LE PRINCIPE

Vous explorez des trous, failles, ragues, en quête d'un poisson, résidant permanent ou simplement de passage.

+ LE CHOIX DE LA PIERRE

Les fonds sous-marins ne manquent pas de cachettes : éboulis, failles, dalles, roches, anfractuosités dans la paroi d'un tombant, grottes, blocs des digues, recoins entre posidonies et banc de sable, niches au creux d'une épave...

On peut trouver de jolies ragues juste au bord, dans 1 m d'eau. C'est l'endroit idéal pour s'entraîner à la chasse à trou. Au milieu d'une zone riche en abris, seule une longue observation, et le "sens de la pierre" sauront vous guider vers le bon recoin. Et pour acquérir l'un comme l'autre, il faut... pratiquer ! Et tirer leçon de ses découvertes.

+ L'APPROCHE

La discrétion est ici moins importante que lors d'un agachon ou d'une chasse à l'indienne... tant qu'on n'est pas sur le trou. En revanche, dès l'approche du repère, il convient d'être à nouveau discret. Prenez garde au bruit de votre équipement (plomb, palmes, arbalète) cognant contre la pierre que vous explorez. Le poisson ne doit vous voir qu'au tout dernier moment. Pour se faire, abordez le trou de côté, ou d'en haut, la tête en bas, mais jamais de face. Pour vous habituer à l'obscurité, vos yeux auront besoin de quelques secondes.

+ LE TIR

Engagez la pointe de votre flèche au moment où votre regard peut sonder l'intérieur de la cavité, jamais avant. Gare au cliquetis de l'inox sur la pierre. Le poisson surpris peut disparaître à tout moment au fond de la rague, préparez-vous à devoir tirer à l'instinct et positionnez la flèche dans le sens du regard. Vous aurez peut-être quelques secondes devant vous pour examiner les sombres recoins : cherchez des détails, une ombre de moustache de mostelle, l'œil réfléchissant d'une rascasse...

Si le poisson navigue, prenez le temps d'analyser ses déplacements avant de tirer, quitte à y revenir plusieurs

fois. Vous pouvez aussi boucher la seconde issue de la rague à l'aide d'un second fusil, d'un couteau, etc. Une rague occupée par plusieurs individus suscitera l'envie du doublé, mais le geste est périlleux. Essayez plutôt de prendre l'individu le plus éloigné des autres, de le sortir rapidement et discrètement, en espérant que ses congénères soient encore là à la prochaine descente.

+ ET APRÈS

Si vous avez été assez discret, rien n'interdit une autre descente sur le même trou. Si le terrain le permet, abordez-le par un autre côté à la prochaine descente. Et ne videz jamais entièrement une rague occupée par plusieurs individus !

+ QUI S'Y LAISSE PRENDRE

Le congre, la murène, la mostelle, les vieilles, la rascasse et le chapon, le corb et bon nombre de crustacés sont des habitués des trous. La daurade, le sar, le bar et le muge y font des incursions plus ou moins fréquentes. Le denti, la liche et la sériole, la bonite, le pagre, inconditionnels de la nage en pleine eau ou près du fond, n'y mettent jamais - ou presque - une nageoire.

ATTENTION AUX RISQUES D'ACCROCHAGE

Ne vous enfoncez jamais complètement sous une pierre ou au fond d'une rague, et prenez garde à ne pas présenter de prises aux aspérités de la paroi, comme le bout de votre bouée, un accroche-poissons trop lâche à la ceinture ou un filet à crustacés...

EN BREF

+ **À retenir** : Ménagez vos ragues et ne les videz jamais, sans quoi elles risquent de demeurer désespérément désertes... pendant plusieurs années.

+ **À éviter** : N'attaquez pas le trou de face, mais par le haut ou sur le côté.

TECHNIQUE**Coulée : fluidité et naturel**

Instinctive et naturelle, c'est la première des techniques : piquer droit sur votre cible.

+ LE PRINCIPE

Depuis la surface, vous descendez directement sur le poisson, l'approchant au plus près avant de pouvoir le tirer de haut en bas.

+ LE CHOIX DU SITE

La coulée se pratique généralement dans de l'eau claire et "profonde", où le poisson se repère de loin. S'y prêtent aussi tous les sites où le poisson nage entre deux eaux ou près du fond. S'il n'est pas repérable depuis la surface, entamez une coulée en spirale, et ouvrez grand les yeux pour couvrir une plus large zone. S'il y a du courant, placez-vous bien en amont de votre cible, car une fois entre deux eaux, il ne sera pas question de changer de cap.

+ L'APPROCHE

Passée une certaine profondeur, la pression et votre lestage vous affranchissent du palmage ; en flottabilité négative, vous vous laissez "planer" vers le fond. La difficulté réside dans le contrôle de cette descente : écartez légèrement les chevilles pour freiner, inclinez à peine le corps pour vous orienter. Mais à peine ! Cette descente en feuille morte doit être silencieuse. Gardez la main qui vous sert à compenser près de votre masque. Le bras qui tient l'arbalète doit être à peine replié, l'arbalète plaquée le long du corps. Dans peu d'eau, augmentez votre lestage et ne remplissez pas vos poumons à 100 %, votre coulée en sera facilitée.

+ LE TIR

La manœuvre est ardue, car vue du dessus, la surface à atteindre est plus restreinte. Préférez une approche de trois-quarts face : de l'arrière, cette présence "prédatrice" rend le poisson plus nerveux. Et s'il s'enfuit, son premier mouvement va le mener dans votre direction. Détendez tout doucement votre bras, et tirez ! Si le poisson, effrayé, a détalé au dernier moment, donnez quelques coups de palmes énergiques pour tenter une ultime approche.

+ ET APRÈS

Si vous sentez le poisson fébrile, prêt à se dérober, interrompez votre coulée et revenez-y. Autant de fois

qu'il sera nécessaire pour lui inspirer confiance. Vous pouvez aussi repartir... pour mieux revenir, toujours sur la même apnée, et tirer le poisson rassuré par ce qu'il croyait être un renoncement.

+ QUI S'Y LAISSE PRENDRE

Très facilement, les poissons plats et les rascasses. Déjà plus difficilement, loups, corbs et sars. Avec les dentis et les liches, ça tient du grand art.

EN BREF

+ **À retenir** : Tenez votre fusil le long du corps, afin de pouvoir ajuster l'orientation au dernier moment, pour un moindre mouvement.

+ **À éviter** : Une fois parvenu au-dessus du poisson, n'attendez pas d'être à son niveau pour tirer, au risque de le voir filer.



TECHNIQUE

Indienne : reptation et prédation

Vous êtes un prédateur, un sioux rusé, un serpent qui se faufile à travers les hautes herbes pour mieux surprendre sa proie...

+ LE PRINCIPE

Vous évoluez à l'horizontal, vous déplaçant lentement le long du relief, à l'affût d'un poisson à surprendre au détour d'une roche.

+ LE CHOIX DU SITE

La chasse à l'indienne peut se pratiquer le long d'une faille ou d'un tombant, à travers un dédale de laminaires ou dans les éboulis. Elle est particulièrement efficace dans la "mousse", lorsqu'une mer agitée vient bouillonner contre les rochers de la côte.

+ L'APPROCHE

Un canard, et hop, c'est parti. Vous rejoignez rapidement le fond, prenez quelques secondes pour observer les options qui s'offrent à vous, et entamez votre reptation. Silencieusement, vous progressez au ras du sol en vous aidant de la main plutôt que des palmes. Dans le cas d'une indienne dans la mousse, amorcez votre canard à une quinzaine de mètres plus au large, avancez, puis remontez lentement vers la mousse en épousant le relief. Le poisson se tient souvent là, pas loin de la surface. L'agitation de l'écume a avantageusement masqué vos éventuels bruits d'approche.

+ LE TIR

Lors de votre progression, dardez regard et arbalète dans la même direction, et restez concentré : votre but est de surprendre le poisson, il faut être prêt à tirer à chaque instant.

+ QUI S'Y LAISSE PRENDRE

Vieilles, daurades et sars, qui aiment papillonner au-dessus des roches en croquant quelques coquillages. Les rougets et corbs peuvent aussi s'y laisser prendre.

EN BREF

+ **À retenir** : avancez en vous aidant des mains et sans remuer les palmes. Votre corps doit rester plaqué au plus près du relief.

+ **À éviter** : dans ce "ventre à terre" avec le fond, attention aux plombs qui heurtent le sol et trahissent votre présence !



POISSONS

Les prises de l'été

+ LA DAURADE ROYALE

Elle navigue près du littoral, dans les zones sableuses ou rocheuses, dans les ports, et rentre dans les étangs avant l'été. Sa chair exquise en fait une prise très convoitée. Méfiante, son approche n'est pas des plus faciles.

Se chasse : à l'agachon, elle vous fera trépigner d'impatience. Parfois à trou, où elle devient alors beaucoup plus vulnérable.

Astuce marmite : Si vous la grillez au four, ne l'écaillez pas. Elle sèchera moins et gardera tout son moelleux.

En savoir plus sur la daurade > [lire la fiche Apnée](#)

+ LA DORADE GRISE

Elle se déplace en banc sur les fonds rocheux. Assez fréquente en Atlantique, elle accompagne souvent d'autres congénères tels que loups, mullets ou lieus, et jamais très loin du fond. Moins présente en Méditerranée, elle se croise sur les secs ou les éboulis, jamais à trou.

Se chasse : principalement à l'agachon, parfois à la coulée ou à l'indienne.

+ LE DENTI

Convoitise ultime du chasseur, le denti aime les fonds rocheux, de 15 m à... 100 m. En pleine eau, il se déplace souvent seul ou en petit banc, aux alentours des hauts-fonds. Extrêmement méfiant, il nécessite la plus grande discrétion. Le voir est une chose, l'approcher à distance de tir en est une autre !

Se chasse : toujours en pleine eau, à l'agachon.

En savoir plus sur le denti > [lire la fiche Apnée](#)

+ LE SAR

Il aime les éboulis, les herbiers, les failles, et se trouve aussi bien au pied des tombants que dans quelques centimètres d'eau. Fuyant, sa chasse nécessite discrétion et ténacité.

Se chasse : à trou, dans des "trous de souris" au fond desquels il se colle, laissant croire que la rague est

vide. Peut aussi se prendre à l'indienne, ou à l'agachon à proximité de la rague, pour l'en faire sortir.

En savoir plus sur le sar > [lire la fiche Apnée](#)

+ LE LOUP OU LE BAR

Il se trouve généralement près du bord, sur toutes sortes de fonds : sable, roches, laminaires, tombants, épaves... Il aime se tenir à l'abri du courant ou chasser les petits poissons dans l'écume.

Se chasse : roi de la pleine eau, il se prend principalement à l'agachon. Très curieux, il répond volontiers aux sollicitations du chasseur. D'abord viendront les petits, et ensuite leurs grands frères. On le trouve aussi parfois à trou, dans les frayères, au moment de la reproduction, ou à la coulée en eaux profondes.

Astuce marmite : comme la daurade, le loup cuit au four restera plus moelleux si on lui laisse ses écailles.

En savoir plus sur le loup et le bar > [lire la fiche Apnée](#)

+ LE MUGE OU LE MULET

Le muge, ou son pendant atlantique, le mullet, se croise un peu partout le long de nos côtes, généralement en banc. Il navigue entre deux eaux, pas très loin de la surface, souvent à proximité des estuaires.

Se chasse : à l'agachon, il est facilement intrigué par la présence du chasseur. Parfois à trou, en stationnement sous une pierre aérée à plusieurs issues, ou encore à l'indienne.

En savoir plus sur le mullet > [lire la fiche Apnée](#)

+ LA MOSTELLE

Discrète, elle affectionne les trous reculés, sombres, "propres" et sans algues, au fond d'une rague ou d'une épave. Peu combative une fois tirée, il convient toutefois de bien viser (surtout pas près du ventre), car sa chair fragile se déchire facilement.

Se chasse : à trou, dans un recoin bien sombre. Curieuse, elle a tendance à venir au devant de la flèche.

En savoir plus sur la mostelle > [lire la fiche Apnée](#)

+ LE CORB

Il vit en famille sur les fonds côtiers rocheux, souvent en bordure de sable ou de posidonie.

Se chasse : souvent à trou, dans des failles étroites, où on le repère à la tache blanche sous sa mâchoire et au claquement qu'il émet avec son pharynx. Parfois à la coulée, mais il a tendance à se volatiliser au dernier moment, alors qu'on croyait l'affaire dans le sac.

En savoir plus sur le corb > [lire la fiche Apnée](#).

+ LA VIEILLE

Adeptes des fonds rocheux, des failles et des herbiers, on la trouve facilement le long des côtes, même dans peu d'eau. En Méditerranée, ce que l'on appelle "vieille" est en fait une des espèces de labre.

Se chasse : souvent à trou, également à la coulée, à l'indienne et à l'agachon où elle vient volontiers, ou en "planant" au-dessus des laminaires en Atlantique.

Astuce marmite : levez les filets pour limiter les arêtes sous la dent.

En savoir plus sur la vieille > [lire la fiche Apnée](#)

+ LA RASCASSE ET LE CHAPON

Fidèles au poste sur les petits fonds côtiers, la rascasse et le chapon (plus profond) se posent à l'affût sur la roche, et se déplacent peu. Le tir ne pose donc pas de problème, la seule difficulté réside dans... le repérage, car leur excellent mimétisme les rend difficiles à discerner de la roche. Il arrive parfois même de poser la main dessus sans les avoir vus ! Attention, leurs épines sont venimeuses, et la piqûre douloureuse.

Se chasse : à trou.

Astuce recette : gare à la piqûre, qui arrive bien souvent au moment où on écaille. Pour limiter les risques, maintenez-les par la queue et d'un doigt dans la gorge.

En savoir plus sur la rascasse > [lire la fiche Apnée](#)

+ LA SÉRIOLE ET LA LICHE

Nageuses rapides, elles se regroupent souvent aux alentours des remontées rocheuses. La saison idéale : l'été. Mais attention, il faut être équipé ! Fusil long, sandows puissants et moulinet sont indispensables.

Se chasse : toujours en pleine eau, à une distance parfois importante. Après le tir, rien n'est joué : la liche va

sonder et raser le fond pour tenter de se débarrasser de la flèche. D'où l'importance du moulinet.

Astuce marmite : mieux vaut être équipé d'un couteau bien affûté pour tronçonner la bête. Si besoin, on peut demander les outils adéquats au boucher du coin. Découpée en darnes et simplement grillée à la plancha, c'est un délice.

En savoir plus sur la sériole > [lire la fiche Apnée](#)

+ LE LIEU

Poisson d'Atlantique et de Manche, le lieu fréquente les hauts-fonds, les écueils et les plateaux rocheux, les épaves et les labyrinthes de laminaires.

Se chasse : à la coulée quand la visibilité permet de le débusquer à distance, à l'agachon en bordure des laminaires ou du courant.

En savoir plus sur le lieu jaune > [lire la fiche Apnée](#)

+ LES POISSONS PLATS

Soles, turbots, plies et raies se trouvent sur le sable. Assez peu farouches, le plus dur est encore de savoir les repérer, car parfois, rien ne semble trahir leur présence. Soyez attentif aux empreintes laissées dans le sable, quitte à les picoter de la pointe de la flèche si elles vous paraissent suspectes. Et notez précieusement les "bons coins", car le poisson plat, exigeant en termes de décor, ne se pose pas n'importe où !

Se chasse : à la coulée.

Astuce marmite : la sole ne se mange jamais le jour même. Placez-la au réfrigérateur et dégustez-la deux voire trois jours après la pêche.

+ LE CONGRE ET LA MURÈNE

Squatteurs suprêmes des trous étroits, d'où l'on ne voit dépasser que leur tête, les "serpents" se réunissent parfois à plusieurs dans la même anfractuosité. Curieux, ils sortent volontiers voir ce qu'il se passe. La murène se montre alors beaucoup plus agressive que le congre. Attention à sa morsure, qui a tendance à vite s'infecter.

Se chasse : systématique à trou, où leur présence est trahie par un petit tas de déchets devant leur repaire. Tirez dans la tête pour les tuer net, ou au moins les affaiblir, car une fois fléchés, ils déploient toute leur puissance pour se décrocher.

Astuce marmite : sur un congre, il y a de quoi manger ! Alors n'hésitez pas à sacrifier la queue, qui est bourrée d'arêtes.

En savoir plus sur le congre > [lire la fiche Apnée](#)

En savoir plus sur la murène > [lire la fiche Apnée](#)

LA SEICHE ET LE POULPE

Placides et peu farouches, ces deux céphalopodes sont la proie idéale des débutants. Le poulpe habite les trous et anfractuosités des fonds rocheux. Il se dissimule derrière un amas de coquillages vides (dont il est très friand) et devient alors difficile à dénicher. Mais on peut le croiser également en "balade" le long d'une roche, et alors il se cueille à la main.

La seiche préfère les fonds meubles ; on la trouve parfois sous une roche aérée, d'autre fois complètement ensablée, et il faut alors avoir l'œil exercé pour la repérer, parfois encore en plein "vol" semi-statique à proximité d'une roche.

Piqués, ces deux céphalopodes virent au blanc, et lâchent parfois un ultime jet d'encre.

> **Se chasse** : à trou et à l'indienne. Au moment de mettre votre seiche sur l'accroche-poissons, gare à vos doigts : la belle a un bec bien aiguisé caché au creux de ses tentacules, et fera tout pour vous mordre.

> **Astuce marmite** : pour attendrir poulpe et seiche, rien de tel qu'un petit tour par le congélateur.

GARE À LA MAILLE ET À LA CAUDALE !

Dans un souci de pratique éco-responsable, et pour préserver au mieux la ressource, tous les pêcheurs doivent respecter des tailles minimales de capture. Sur nos côtes, ces mailles varient bien sûr selon les espèces mais aussi les régions.

N'oubliez pas non plus que la loi vous impose de sectionner une partie de la caudale sur certaines de vos prises.

> **Pour tout savoir des mailles et de la coupe de la caudale**, consultez [notre page sur les mailles réglementaires](#) ou [téléchargez notre tableau des mailles en PDF](#).



Du point de vue de la **SÉCU**

+ CHASSEZ ACCOMPAGNÉ

On ne le dira jamais assez, la chasse en solitaire est à proscrire définitivement. Même exceptionnellement parce que votre binôme n'est pas là, fatigué, pas motivé. Si vous êtes seul... annulez ! Il y a trop d'accidents, parfois mortels, parce que ces consignes ne sont pas respectées, surtout en été.

En binôme, ne vous contentez pas de chasser dans la même zone : surveillez-vous l'un l'autre, un en surface pendant que l'autre descend. Vous devez bien connaître votre équipier et ses limites, qui doivent d'ailleurs être les mêmes que les vôtres.

+ UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE

Avant même la force, l'habileté ou l'aptitude à l'apnée, la chasse demande de l'endurance. Footing, vélo, natation et autres sports pratiqués en fond constituent le meilleur entraînement qui soit à terre, et habituent le cœur à récupérer un rythme normal après l'apnée et l'effort de palmage, ce qui rendra d'autant plus efficace l'apnée suivante.

Pour améliorer ses apnées, il n'y a pas de secret : il faut... "apnéiser". D'où l'importance de se jeter à l'eau le plus souvent possible. L'entraînement à l'apnée statique ou avec palmes en piscine est un bon palliatif en hiver, ou pour ceux qui vivent loin de la mer.

Ajoutez à cela une vie saine, un sommeil suffisant et une alimentation équilibrée, et vous aurez déjà fait 50 % du chemin... vers la prise de vos rêves !

+ ALIMENTATION

- La veille de la sortie : mangez des pâtes ! Cette source de sucres lents vous garantira l'endurance nécessaire à de longues heures passées sous l'eau. Et n'abusez pas du café et du thé, qui augmentent la fréquence cardiaque.

- Pendant la sortie : sur votre planche ou sur le bateau, prenez de quoi boire, ainsi que quelques aliments énergétiques facilement consommés : barres de céréales, fruits secs, pain...

+ CHASSEUR SUR ÉPAVES, PRUDENCE !

Courant et mauvaise visibilité sont souvent l'environnement quotidien des épaves. Et pour cause : si ces bateaux ont coulé, c'est bien souvent que les conditions de mer dans la zone étaient difficiles !

À ces éléments naturels s'ajoutent d'autres pièges, qui rendent la chasse sur épave périlleuse : les bouts de tôles qui dépassent, les filets accrochés peuvent vous causer bien du tort, même dans peu d'eau ! Ne vous aventurez jamais seul sur une épave, et attendez d'avoir atteint le niveau adéquat pour vous y frotter. Plus que jamais, n'oubliez pas votre couteau.

Du côté de la **LOI**

+ OBLIGATIONS

Jusqu'en 2009, le chasseur, s'il n'était pas licencié à une fédération, devait obtenir une autorisation annuelle de chasse, délivrée par les Affaires Maritimes. Cette obligation a été supprimée, mais tout n'est pas permis pour autant ! Sachez que, pour avoir le droit de chasser, vous devez impérativement :

- être âgé de plus de 16 ans ;
- souscrire une assurance en responsabilité civile.

En cas de contrôle, vous devez pouvoir présenter l'attestation d'assurance et vos papiers d'identité. Pensez donc à les garder à bord de votre bateau ou dans votre voiture.

Les chasseurs rattachés à une fédération (FNPSA ou FFESSM) peuvent profiter de l'assurance proposée par leur licence.

+ INTERDICTIONS

Sachez qu'il est interdit de :

- chasser en bouteille ;
- détenir, sur le même bateau, une bouteille de plongée et une arbalète de chasse ;
- chasser entre le coucher et le lever du soleil ;
- chasser sans bouée de signalisation ;
- s'approcher à moins de 150 m d'un navire de pêche ou d'une installation de pêche balisée ;
- capturer les poissons pris dans des filets placés par d'autres pêcheurs ;
- d'utiliser une lampe ou torche ;
- d'utiliser une arbalète pour la capture des crustacés ;
- sortir de l'eau avec une arbalète chargée ;
- vendre le produit de sa pêche.

+ ... ET PETITES NUANCES

Au-delà de cette réglementation, qui s'applique à tout le territoire français, chaque région, département, voire ville, peut avoir ses propres restrictions : taille minimum de capture autorisée en fonction des espèces, quotas pour les coquillages, zones protégées, secteurs interdits...

Pour savoir ce qu'il en est de votre zone, adressez-vous aux Affaires Maritimes de votre région.

- + Nord-Pas-de-Calais Picardie, à Boulogne-sur-mer, 03 21 30 53 23.
- + Pays de la Loire, à Nantes, 02 40 44 81 10.
- + Poitou-Charentes, à La Rochelle, 05 46 28 07 07.
- + Aquitaine, à Bordeaux, 05 56 00 83 00.
- + Languedoc-Roussillon, à Sète, 04 34 46 63 16.
- + PACA, à Marseille, 04 91 28 54 06 .
- + Corse, à Ajaccio, 04 95 51 75 35.

LES SITES À CONSULTER

www.premar-manche.gouv.fr

www.premar-atlantique.gouv.fr

www.premar-mediterranee.gouv.fr

