

Pourquoi cette fiche ?

50% des émissions de CO₂ trouvent leurs origines dans ce que nous mangeons, les moyens de transport que nous utilisons et la façon dont nous nous chauffons... nos modes de vie sont donc liés à l'environnement et chaque geste compte !

Parce que le temps des discours doit faire place à celui de l'action, la Fondation pour la Nature et l'Homme et l'association Mountain Riders ont imaginé et créé ensemble le principe de ces fiches pédagogiques afin de donner des clés pour agir à tous les sportifs qui abordent la nature par leurs loisirs.



Depuis 1990, la Fondation s'est donné pour mission de contribuer à la préservation du patrimoine naturel commun, au partage équitable des ressources, à la solidarité et au respect de la diversité sous toutes ses formes. Pour y parvenir, elle s'appuie sur l'information scientifique, se base sur la pédagogie et participe au débat public en proposant et en portant des solutions à mettre en œuvre pour transformer nos sociétés et en s'impliquant aux côtés des acteurs du changement.

Pour en savoir plus : www.fnh.org

Règlementation

➔ **99% des pêcheurs contrôlés sont en infraction.**
5 kg de prises par personne et par jour sont autorisés !

ANIMAUX	Taille minimale et réglementation	Description	Abondance
Coquille Saint-Jacques	10,2 cm Pêche autorisée du 15 oct. au 31 mars	Peu abondante sur les rivages français – il vaut mieux la laisser se reproduire tranquille !	+
Coque	3 cm	A tendance à s'enfouir dans le sable et la vase.	++
Crevette	3 cm	S'enfouit dans les estrans sableux et vaseux. Veiller à utiliser l'épui-sette avec précaution.	+
Huître	5 cm	L'huître cultivée est préférée à la sauvage qui peut héberger des algues toxiques.	+++
Moule	4 cm Pêche autorisée du 15 avril au 15 juin	S'accroche à tous les supports. Peut héberger des algues toxiques.	+++
Ormeau	9 cm - 20 prises maximum - Pêche interdite du 15 juin au 31 août	Se réfugie sous les rochers quand il est découvert à marée basse.	+
Palourde	3,5 cm	Enfouie dans le sable. Très recherchée, elle risque de disparaître.	+
Araignée	12 cm	Veiller à relâcher les femelles reconnaissables par leur abdomen arrondi et assez large alors que les mâles ont un abdomen étroit.	++
Bigorneau	2 cm	Peu abondant. Ne pêcher que ce que vous pensez consommer !	+
Etrille	5 cm	Reconnaissable par sa carapace verte et ses yeux rouges. Attention car elle se défend vigoureusement !	++
Tourteau	14 cm	Peut vivre 8 ans mais ne se reproduit qu'à partir de l'âge de 5 ans. Peu fréquent sur les rivages, il faut rejeter les femelles.	+

Animaux d'estran sableux / Animaux d'estran rocheux
+++ Abondant / ++ En quantité moyenne / + En faible quantité

Evaluez votre impact

OÙ J'EN SUIS ?

La capacité des milieux naturels à se régénérer est bien plus lente que la vitesse des bouleversements imposés par l'homme à travers ses activités. Pour lutter contre le dérèglement climatique et l'érosion de la biodiversité, une seule solution : changer de comportement !
Estimez votre impact personnel et engagez-vous !
Entourez votre réponse et comptez vos points.

1. Je me suis rendu à la pêche	A. A pied ou à vélo	B. Avec les navettes ou transports collectifs	C. En voiture
2. Avant de rejoindre une zone de pêche à pied	A. Je regarde les panneaux d'affichage et prends des informations au préalable sur les zones autorisées	B. Je vais là où il y a déjà du monde qui pêche	C. Je m'empresse d'être sur mon lieu de pêche favori sans autre considération
3. Lorsque des enfants m'accompagnent	A. Ils se contentent d'observer	B. Ils jouent avec les animaux	C. Ils ramènent dans un seau les animaux vivants à la maison
4. Lorsque je pêche	A. Je connais les mailles, je mesure avec ma toise et je relâche volontiers mes prises	B. Je mesure à vue d'œil	C. Je conserve tout ce que je ramasse
5. Je prélève en coquillages et crustacés	A. Juste ce dont j'ai besoin, de 2 à 3 kg	B. L'équivalent d'un panier d'environ 5 kg	C. Autant que je peux

ÉVALUATION : A = 1 pt B = 2 pts C = 3 pts

5 à 7 pts : Eco-pêcheur : Bravo ! Vous prenez soin de la planète bleue. Continuez et surtout passez le message !

8 à 11 pts : Vous faites des efforts pour réduire votre empreinte sur les ressources marines, vous êtes sur la bonne voie...

12 à 15 pts : Il faut changer vos habitudes pour que l'estran reste un espace de pêche vivant !

Pêche à pied

LIMITEZ VOTRE IMPACT

DANS LA PRATIQUE DE VOTRE ACTIVITÉ
transport, alimentation, matériel et écosystème

Transport

Le déplacement des personnes
= **près de 30%**
des émissions de CO₂ !

Réduisons rapidement nos émissions de CO₂ par des alternatives simples :

Actions

- ➔ **Déplacement doux** : la marche et le vélo n'émettent aucun CO₂ ! En ville, 50% des trajets en voiture font moins de 3 km. La combustion d'un litre d'essence produit 2,4 kg de CO₂.
- ➔ **Le covoiturage** réduit la facture pour la planète mais aussi pour votre portefeuille. Cela permet aussi de relever la moyenne très faible de taux de remplissage des voitures qui est actuellement de 1,25 ! Pensons également aux transports collectifs.
- ➔ **Les bus** au départ de villes de bord de mer et les navettes locales sont aussi de bonnes alternatives.
- ➔ **Le train** est le mode de déplacement le moins dangereux et le moins polluant. Sur le trajet Paris-Marseille, une personne en voiture produit 89 kg de CO₂ contre 3 kg en train.

Bien choisir. Bien pêcher c'est commencer par sélectionner son moyen de transport, son cadre de pêche et le moment de sa pêche.

Matériel

Plus le **coefficient des marées** est proche de 120, meilleure sera votre pêche.

Actions

- ➔ **Adoptons la bonne tenue** : bottes, paire de gants, casquette ou bob, coupe-vent et crème solaire au gré de la météo.
- ➔ **Prévoyons l'équipement indispensable**. Un calendrier des marées pour repérer leur durée et leur coefficient. Un panier et/ou un seau pour tenir au frais les animaux à condition de ne pas trop les remplir ! La toise est essentielle pour mesurer ses prises qui doivent respecter une taille réglementaire.
- ➔ **Évitons certains outils. La pelle** car elle retourne une trop grande surface et détruit l'habitat et le râteau car il remue les fonds et dérange les animaux.
- ➔ **Utilisons avec précaution d'autres outils**. Le crochet ne doit pas être trop pointu car il peut tuer accidentellement des animaux. L'épuisette : selon la maille de son filet, elle collecte sans distinction d'espèces et de tailles. Le couteau : à utiliser avec précaution et un gant pour décoller les coquillages des rochers.
- ➔ **Privilégions l'usage de nos mains**. Elles permettent de remuer délicatement les algues, les pierres et les animaux sans les blesser.

Vigilance. L'utilisation d'outils non adaptés détruit la couche supérieure de la vase et du sable et nuit à la régénération du milieu et des animaux.

Ecosystème

200 cailloux
sont retournés en 30 minutes
de pêche à pied soit **64 millions**
de cailloux chaque année !

Actions

- ➔ **Préservons le milieu**. Pour que la vie marine ne soit pas trop perturbée, veillons à remettre les pierres déplacées à l'endroit initial et à reboucher les trous dans le sable. **N'arrachons pas les algues** car cela compromet leur repousse.
- ➔ **Respectons** les tailles et le nombre d'espèces à prélever (voir réglementation).
- ➔ **Ne prélevons que ce que nous sommes certains de consommer** car la ressource se fait plus rare et elle est à partager entre tous.
- ➔ **Laissons-les pour mieux les retrouver**. Expliquons aux enfants qu'il est plus amusant d'observer un animal dans son milieu naturel plutôt que de le laisser mourir dans un seau.
- ➔ **Pensons aux professionnels**. Les écluses à poissons, les bouchots à moules et les parcs à huîtres sont des concessions. Ils appartiennent à des professionnels : toute pêche est interdite à l'intérieur de ces zones et dans un rayon de 25 mètres.

Espace fragile et vital. L'estran est la partie découverte à marée basse. Un rocher peut accueillir jusqu'à 1500 animaux et végétaux... En venant ici, vous pénétrez au sein d'une communauté d'êtres vivants qui naissent, grandissent et se reproduisent, caractérisant le fruit d'une longue évolution !

Alimentation et Santé

75% de la pollution marine vient du continent.

Actions

- ➔ **Pensons aux effets de la chaîne alimentaire**. Les produits de la pêche peuvent être influencés par les activités humaines. Les animaux de l'estran sont capables de concentrer la pollution et certains contaminants - bactéries, algues toxiques, métaux lourds... - et de les transférer à l'homme lors de leur consommation.
- ➔ **Informons-nous sur la qualité des zones de pêche** grâce aux panneaux d'affichages (près de ces zones) ou en contactant la DDASS¹ ou la DRASS¹, autorités sanitaires qui ont en charge la surveillance du plancton, la recherche des toxines dans les mollusques et les interdictions de consommer ou de vendre les coquillages à certaines périodes.
- ➔ **Respectons des règles d'hygiène** car dès que la température ambiante s'élève, les micro-organismes se multiplient rapidement. Sur la plage, mettons nos prises dans une glacière ou une panière et consommons-les le jour même et soigneusement lavées avant la cuisson. NB : une cuisson suffisante permet de réduire les risques microbiologiques. En cas de symptômes persistants, contactez un médecin.

¹ Direction Départementale -ou Régionale- des Affaires Sanitaires et Sociales.