

PRENEZ  
À DROITE  
OU À GAUCHE  
MAIS SURTOUT À

**100**  
MÈTRES

**DE LA BOUÉE!**

OU FAITES DEMI-TOUR DÈS QUE POSSIBLE



+ de 10 activités subaquatiques

à tout âge, dès 8 ans

auprès de 225 clubs\*

La Pêche sous-marine fait partie de la grande famille des activités subaquatiques : Apnée, Archéologie, Audiovisuelle, Environnement et Biologie, Hockey sub, Plongée sous-marine, Plongée sportive, Nage en eau vive, Nage avec palmes, Tir sur cible.

La pratique des activités subaquatiques est rendue possible grâce à l'implication de nombreux bénévoles. Merci de respecter leur travail et n'hésitez pas à vous lancer, vous aussi, dans le bénévolat.

En partenariat avec :



Licence fédérale FFESSM à tarifs dégressifs pour les - de 16 ans. La région Bretagne (chèque Sport) et la région Pays de la Loire (pass Sport) offrent également 15€ de réduction sur la licence.

Coordonnées du club

Comité Bretagne-Pays de la Loire FFESSM  
39, rue de la Villeneuve - 56100 Lorient  
02 97 37 51 51 accueil@cibpl.fr



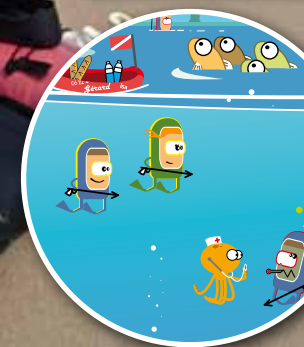
Retrouvez-nous sur Facebook

# PÊCHE SOUS-MARINE

10 conseils prévention pour s'initier en toute sécurité



Poster inclus



J'apprends la pêche sous-marine en club FFESSM sur [peche.cibpl.fr](http://peche.cibpl.fr) !



Comité  
Bretagne  
Pays de la Loire  
**Commission  
Pêche Sous-Marine**

CIBPL-FFESSM  
[peche.cibpl.fr](http://peche.cibpl.fr)  
[crpsm@cibpl.fr](mailto:crpsm@cibpl.fr)



## Préparez votre sortie

- 1 Ne partez **pas tout seul**.
- 2 **Vérifiez les courants et la météo** sur la zone.
- 3 **Prévenez un proche** de votre sortie et de vos horaires.
- 4 **Informez-vous** sur la réglementation en vigueur.

## Consultez un médecin\*

- 8 Si vous prenez des **médicaments** tous les jours ou si vous avez eu des problèmes de santé.
- 9 Si vous avez ressenti des **sensations anormales** à l'effort ou au cours d'une sortie de pêche sous-marine : essoufflement anormal, douleurs dans la poitrine, douleur aux oreilles ou aux sinus, palpitations, toux...

*\* de préférence un médecin de plongée ou du sport*

## Ayez un équipement adapté

- 5 **Une combinaison ajustée** pour vous protéger du froid mais pas trop serrée pour ne pas gêner la respiration.
- 6 **Pas de surlestage** : il faut palmer un peu pour descendre de quelques mètres, afin de remonter ensuite sans effort.
- 7 **De l'eau et une collation** dans votre bouée si vous prévoyez une sortie de plus d'une heure.