



CÔTE PROVENÇALE  
*Atelier Bleu du cap de l'Aigle*



# *Sur les pas* **DES PÊCHEURS**

≡≡≡ *de Provence* ≡≡≡



## *Balade sur les ports*



Itinéraires pédagogiques



CÔTE PROVENÇALE

*Atelier Bleu du cap de l'Aigle*



## Qui sommes-nous ?

Créé en 1984, l'Atelier Bleu œuvre à l'Éducation à l'Environnement et à la promotion du Développement Durable. Labellisé Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement depuis 1991, présent sur le littoral provençal depuis 35 ans, l'Atelier Bleu-CPIE Côte Provençale accompagne le monde éducatif, le grand public, les collectivités et les entreprises à la compréhension des écosystèmes et des enjeux du territoire et dans leur quête de solutions pour réduire leur impact environnemental et adopter des comportements écoresponsables.

L'association propose différentes modalités d'intervention et d'accompagnement selon les publics et leurs besoins : actions éducatives de terrain à destination des scolaires, création d'outils pédagogiques et organisation d'événements pour le grand public, accompagnement stratégique des territoires par des missions d'ingénierie, actions de formation pour les professionnels et les entreprises.

La pêche aux petits métiers est une activité emblématique du territoire de la Côte Provençale depuis des siècles. Ce guide propose de suivre l'évolution des techniques de pêche et des traditions des pêcheurs au travers de balades le long des ports ou de l'eau à Marseille, Cassis et La Ciotat, puis de rappeler les enjeux d'une pêche durable qui doit relever le défi de la préservation des ressources halieutiques et la défense des circuits courts de consommation.

## Remerciements

L'équipe de l'Atelier Bleu-CPIE Côte Provençale remercie chaleureusement toutes les personnes qui ont participé à la réalisation de ce guide et tout particulièrement **Gérard Carrodano**, Premier prud'homme de La Ciotat et pêcheur de poissons vivants, **Djamal**

**Boukhenifra**, Premier prud'homme de Cassis, **Thierry Gelli**, Second prud'homme de Marseille et les pêcheurs de ces prud'homies, **Patrick Bonhomme**, Parc national des Calanques, ainsi que **Daniel Faget**, historien de la pêche, **Christiane Ganteaume** passionnée de l'histoire de la pêche à La Ciotat et les **Offices de tourisme des villes de Marseille, Cassis et La Ciotat**. Nous remercions également le **Comité Régional des Pêches Maritimes et des Elevages Marins**.

# Edito



L'ailoli, les barquettes, les étals de poissons : la pêche s'expose partout dans les ports de Marseille, Cassis et La Ciotat. Pourtant, les pêcheurs sont de moins en moins nombreux : par exemple, la prud'homie de Cassis ne compte plus que 7 pêcheurs contre 170 après la Seconde Guerre mondiale.

L'activité de pêche en Méditerranée connaît un essor à la fin du Moyen-Âge. Cette dynamique se traduit par l'émergence d'organisations professionnelles de pêcheurs : les prud'homies. Ce sont ces organisations qui ont édicté les premières règles entre pêcheurs afin de préserver la ressource halieutique.

La pêche aux petits métiers, encore appelée petite pêche côtière ou pêche artisanale, se pratique à la journée, sur une embarcation de taille réduite (entre 6 et 12 m), le long des côtes. Elle se caractérise par une grande polyvalence des pêcheurs qui adaptent leurs techniques de pêche (palangre, filets, nasses ou casiers) selon les espèces ciblées et donc selon les saisons et la ressource disponible.

Bien que souvent qualifiée d'artisanale, la pratique n'a cessé d'évoluer au fil des siècles : les embarcations d'abord avec la mécanisation des bateaux, puis les techniques de pêche avec l'émergence d'outils nouveaux (sonar, filet nylon...) qui ont permis d'accroître les prises au détriment de la capacité de renouvellement de la ressource.

Cette pêche, notamment en raison des quantités raisonnées et de la diversité des espèces pêchées, a tout de même moins d'impact sur le milieu marin que la pêche industrielle, pratiquée par les chalutiers. C'est pour cette raison que la pratique est accompagnée et valorisée dans les espaces naturels protégés comme le Parc national des Calanques.

## 3 balades faciles et accessibles à tous

Au fil de trois itinéraires de balade, complétés par des témoignages et des informations pratiques pour consommer et cuisiner local, ce guide vous accompagnera pour découvrir la pêche pratiquée à Marseille, Cassis et La Ciotat par des hommes et des femmes passionnés par leur métier et soucieux de leur avenir et des générations futures.



# Marseille

Les premiers Phocéens se sont installés à Marseille il y a 26 siècles, séduits par l'emplacement à l'abri des vents dominants et de la houle, la présence de l'eau douce. Le Lacydon, premier nom du Vieux-Port, est celui de la rivière sacrée qui s'y jetait. Outre le commerce, une activité importante de pêche s'y développe.

« Car le port ne constitue pas une activité centrale de la ville, il est l'âme de la cité, sa respiration, sa force » B. Beunard

## 1 Quai de la Fraternité

Anciennement appelé Quai des Belges, c'est le quai où tous les matins les pêcheurs de Marseille dressent leurs tables pour vendre la pêche du jour. Ici, viennent les pêcheurs de Morgiou, du vallon des Auffes, du Pharo et de la Pointe Rouge.



## 2 Eglise Saint-Laurent

L'Église Saint-Laurent, située 16 Esplanade de la Tourette, a été bâtie fin XII<sup>e</sup>-début XIII<sup>e</sup>s, de style roman provençal, elle est la paroisse des pêcheurs marseillais. En son sein, se trouve la chapelle Saint-Pierre où était conservé le trésor de la Prud'homie composé d'objets précieux offerts par les pêcheurs pour remercier Saint-Pierre, dont une représentation de la pêche miraculeuse du peintre napolitain Barthélémy Chasse. Le nombre et la taille des poissons représentés sur ce tableau du XVIII<sup>e</sup> siècle laissent supposer que l'état de la ressource marine était bien meilleur qu'aujourd'hui.



## 3 Le Panier

Le quartier du Panier, le plus ancien de la ville, occupe le site de la ville grecque Massalia, créée par les Phocéens. Le Panier est un quartier multiculturel où se sont installées, au XVIII<sup>e</sup> siècle, les familles d'immigrés italiens qui comptaient nombre de navigateurs, plongeurs et pêcheurs. Aujourd'hui le Panier est un quartier connu pour ses rues étroites et ses places ensoleillées où vous pourrez admirer les fresques de l'artiste Brésilien Nhobi et notamment celle rendant hommage à cet ancien quartier de pêcheur située rue du Petit Puits.





## Le savez-vous? HISTOIRE DE LA SARDINE QUI A BOUCHÉ LE VIEUX-PORT

Légende marseillaise, « *la sardine qui a bouché le port* » perdue depuis le XVIII<sup>e</sup> mais n'a en fait rien à voir avec la pêche ni avec la sardine ! C'est la Sartine, un navire avec à son bord des prisonniers français libérés, sans capitaine suite à une altercation avec la marine anglaise, et qu'une erreur de navigation a envoyé dans les roches de l'entrée du port... En raison de la taille du navire, l'entrée du port a été bloquée plusieurs jours... puis les Marseillais, fidèles à leur réputation, se sont emparés de l'histoire et l'ont enjolivée pour la rendre plus attrayante !

### 4 Le port antique et le Jardin des Vestiges

Le port antique s'étendait plus à l'est que le Vieux-Port actuel. C'est à l'occasion de la construction du centre Bourse que d'importants vestiges archéologiques ont été découverts. Récemment, trois structures métalliques, reproduisant les navires retrouvés lors des fouilles, ont été installées dans le Jardin des Vestiges. La plus petite, Jules Verne 8, est une barque de pêche ou de servitude portuaire datant du III<sup>e</sup> siècle après J.-C.



### 5 Le quai de Rive-Neuve et la Criée

Ouverte en 1909, la halle aux poissons a accueilli pendant plus de 70 ans les produits de la pêche locale. Poissons, fruits de mer et algues marines se vendaient en gros et à la criée. Avant, les enchères étaient en effet données à la voix dans la halle, d'où le terme "criée" qui depuis désigne le lieu de vente. Ne vous méprenez pas, le bâtiment sur la rive qui porte le nom de Criée est le Théâtre national de Marseille. Le marché de gros de poissons a été déplacé en 1976 au port de Saumaty, près de l'Estaque.



## Point de vue



### Notre-Dame de la Garde

Surnommée la Bonne Mère, Notre-Dame de la Garde veille sur les marins, les pêcheurs et tous les Marseillais. Son emplacement offre un point de vue exceptionnel sur toute la baie c'est pourquoi la colline de la Garde a longtemps eu trois vocations : une vigie, un ouvrage militaire et un lieu de culte.

# Aller plus loin



## de la Corniche au Parc national des Calanques

L'histoire de Marseille a été marquée par la pêche, son développement urbain également même si la révolution industrielle en a peu à peu effacé les traces...

# Marseille



### L'anse des Catalans

Cette plage populaire et très accessible aujourd'hui était au XVIII<sup>e</sup> siècle un lieu périphérique où s'installèrent les premiers Catalans. Vus par Alexandre Dumas comme des *"Bohémiens de la mer [à la recherche] d'un promontoire"*, les Catalans ont pu être perçus par les pêcheurs marseillais comme des concurrents, utilisant des techniques et outils de pêche ne répondant pas au règlement de la Prud'homme.



### Vallon des Auffes

Ce vallon tire son nom d'une plante graminée, l'*alfa* ou *auffo* en provençal, utilisée par les fabricants de cordage qui s'y sont installés au XIX<sup>e</sup> siècle. Ces cordes équipaient les bateaux de pêche présents dans ce petit port abrité du mistral. Les ruelles continuent de porter le nom des poissons pêchés et les poissons d'être dégustés dans les restaurants de ce petit havre de paix...

### La Pointe Rouge

Au XVIII<sup>e</sup> siècle, c'était un quartier de pêcheurs et on y comptait de nombreux cabanons. Au XIX<sup>e</sup>, la révolution industrielle change la physionomie des lieux, avec la construction d'usines et d'habitations.



### La madrague de Montredon

Le nom de ce quartier vient du dispositif de pêche fixe qui y était installé. Les madragues, en raison de la taille des filets utilisés et du nombre d'hommes qu'elles nécessitaient, étaient possédées par de riches privilégiés et empêchaient les petits pêcheurs de pêcher librement. Avec la fin de la monarchie et des privilèges associés, cette technique de pêche a été interdite. Aujourd'hui, des pêcheurs aux petits métiers partent en mer chaque jour ou presque de ce petit port.



*Le Parc national des Calanques est soumis à une forte fréquentation. Privilégier les navettes maritimes (départ Vieux-Port pour les Goudes) ou les transports en commun (bus puis marche pour la calanque de Morgiou) pour y accéder.*

## Le port des Goudes

Ce port était un abri pour les bateaux qui pêchaient autour de l'île Maire en cas de mauvais temps. Les pêcheurs se sont sédentarisés petit à petit. En 1720, le port des Goudes fut un lieu de refuge pour les équipages des convois maritimes atteints de la Peste.



## La calanque de Morgiou

La calanque de Morgiou compte encore quelques pêcheurs professionnels, des cabanons et un bar restaurant. Au niveau du port, un panneau signale « l'escalier de Louis XIII ». Ces quelques marches ont été taillées en 1622 à l'occasion d'une pêche à la madrague organisée par la Prud'homme à laquelle était venue assister le roi. La pêche à la madrague a été pratiquée jusqu'en 1851 pour pêcher le thon.

## Callelongue

Surnommée "le bout du monde", la calanque de Callelongue est un petit port dominé par d'anciens cabanons de pêcheurs.



## La calanque de Sormiou

La calanque de Sormiou est l'une des plus connues et fréquentées des calanques marseillaises. C'est d'ici que partait le pêcheur marseillais Jean-Claude Bianco, célèbre pour avoir remonté en 1998 dans ses filets la gourmette de Saint-Exupéry.

## Les Iles du Frioul et le poisson d'élevage

Installée depuis 1989 dans la calanque Grande Brise, la ferme aquacole du Frioul est la première à être labellisée Bio en France. L'élevage de loups fournit de nombreux supermarchés et restaurants de Marseille et ses alentours





# Cassis

Située entre Marseille et La Ciotat, Cassis a longtemps été un port de pêche très actif avec une production annuelle de 100 tonnes en 1900. Aujourd'hui 7 pêcheurs sont en activité à Cassis et un seul sort tous les jours.

## 1 La statue du Calendal

Cette statue représente un pêcheur d'anchois cassisien, protagoniste du poème « *Calendau* » où il résume son activité dans le vers « *Cassis, petite ville de pêcheurs jette le sardinal, tire le carrelet\** ».

\*Le sardinal et le carrelet sont deux filets de pêche.



## 2 Le môle

Mis en service en 1946 après la destruction de l'ancien en 1944 lors de la Seconde Guerre mondiale, il se dresse fièrement à l'entrée du port. La mer déchainée par fort vent d'est projette des vagues impressionnantes sur l'édifice et offre un spectacle magnifique.



## 3 Les filets de pêche

Sur ce quai les pêcheurs entreposent et réparent leurs filets, vous pourrez les apercevoir le matin au retour de la pêche.



## 4 Le quai Saint-Pierre

À la demande des grimpeurs qui souhaitent escalader dans les calanques, les pêcheurs ont diversifié leur activité en proposant des visites au départ du quai Saint-Pierre. Désormais ce sont des entreprises professionnelles du tourisme qui ont repris cette activité.



## 5 Les bateaux de pêche

Traditionnellement, les pêcheurs pêchaient sur des barquettes, ces embarcations étaient construites par des familles napolitaines qui vivaient à Cassis.



## 6 Les tables de vente

À Cassis, comme à Marseille, les petits patrons pêcheurs ont le droit de vendre directement sans frais sur la pierre froide, cette dalle claire sur le quai.





**Le saviez-vous ?** Premier français à recevoir le prix Nobel de littérature pour un texte écrit en langue régionale, Frédéric Mistral a conté l'histoire d'un pêcheur cassinien dans le poème «*Calendau*». C'est dans ce poème qu'on retrouve le fameux dicton «*Qu'a vist Paris, se noun a vist Cassis, n'ai rên vist*», ce qui signifie : Qui a vu Paris et pas Cassis, n'a rien vu.

## 7 La prud'homie

La prud'homie de Cassis a été fondée en 1790. Jusqu'en 1980, la prud'homie fêtait la Saint-Pierre lors d'une grande sardinade. Tous les bénéfices étaient versés à la Société nationale de sauvetage en mer (SNSM).

## 8 Rue Thérèse Rastit

Au cœur du quartier historique des pêcheurs, de nombreuses maisons avaient leur rez-de-chaussée dédié au stockage des filets. Sur les portes des maisons, prêtez attention aux plaques représentant les bateaux de pêcheurs et aux noms des maisons témoins du passé du village.

Au numéro 17, il est écrit «*L'oustaou douè pescadou*», la «*maison du pêcheur*» en provençal : un pêcheur y a habité.



## Aller plus loin



### La calanque de Port-Miou

Cette calanque a été longtemps exploitée, la pierre de Cassis a été exportée pour construire le port de Marseille mais aussi le port d'Alexandrie en Egypte.

La calanque de Port-Miou est aussi le point de départ du GR 98 et une entrée dans le Parc national des Calanques.



# La Ciotat

L'histoire de la ville et celle de la pêche sont intimement liées. Avec 13 pêcheurs en activité et 4 tables de vente, La Ciotat reste un haut lieu de la pêche en Méditerranée.

## 1 Le Môle Bérourard

Sur cette jetée se trouvait le Fort Bérourard qui abritait une prison. En 1732, trois patrons pêcheurs y furent enfermés pour avoir fêté la Saint-Pierre la veille de la fête malgré l'interdiction des consuls. Après deux jours au cachot et la promesse de ne jamais recommencer, les pêcheurs furent libérés.

## 2 Les tables de vente

Tous les matins, les pêcheurs ou leurs femmes vendent sur le port la pêche du jour. Ici, plus de 80 % de la pêche est achetée en direct par les consommateurs et les restaurateurs.

## 3 Le musée de la ville

Sur la façade du musée vous pouvez voir les armoiries La Ciotat. Elles ont évolué depuis le XVII<sup>e</sup> siècle, le poisson est passé du dauphin au thon pour être aujourd'hui une sardine témoignant de l'importance de la pêche pour la cité.

## 4 La prud'homie

A la fin du Moyen-Âge, les pêcheurs de La Ciotat se regroupent et forment un corps de métier : les prudhommes. Ils achètent la Maison Faure pour en faire leur lieu de réunion et installent une statue de Saint-Pierre sur la façade.

## 5 La place Sadi Carnot

Cette place abritait une halle aux poissons entre 1892 et 1953, et à son apogée, 40 poissonnières vendaient le fruit du travail de leurs maris.

## 6 51, rue des poilus

La Ciotat est aussi une ville de navigateurs. Il y avait, ici une école d'hydrographie qui a formé de grands navigateurs comme Honoré Ganteaume. Il est de tous les officiers de marine celui qui réunit le plus de titres et d'honneurs.





*Le saviez-vous?* Les Ciotadens étaient appelés les « bouffes-tranches » car ils avaient pour habitude de manger des tranches de pain imbibées de bouillon de poisson et arrosées d'huile d'olive.

## 7 La chapelle des Pénitents bleus

Au XVII<sup>e</sup> siècle, les confréries de Pénitents se retrouvaient dans l'anonymat pour défendre leurs droits et porter secours aux personnes défavorisées. Les Pénitents bleus étaient constitués majoritairement de gens de la mer : marins, capitaines, patrons de barques, marchands, constructeurs de navires et pêcheurs.

## 8 L'anse des Capucins et les barques traditionnelles

A la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, pêcheurs et plaisanciers se regroupent et demandent la création d'un port-abri dans l'anse des Capucins.



## Aller plus loin



### Notre-Dame de la Garde

Perchée sur la falaise entre le Bec de l'Aigle et le Cap Canaille, la chapelle Notre-Dame de la Garde a été construite par les Pénitents bleus de La Ciotat en 1611. Rapidement, pêcheurs et marins viennent y déposer des ex-votos, des petits tableaux pour remercier la Vierge Marie d'une bonne pêche ou d'avoir échappé à une tempête.

### L'île Verte

Lieu stratégique pour la pêche, les criques de l'île Verte offrent des abris naturels pour les poissons. Des fouilles archéologiques ont révélé une importante activité de pêche entre le I<sup>er</sup> et le VI<sup>e</sup> siècle dans la calanque de Saint-Pierre, l'actuel port de l'île.





Un pêcheur, c'est toujours  
l'histoire d'un bateau,  
souvent des règles et croyances  
et parfois une histoire de famille...

# Patrimoine et Tradition



## Saint-Pierre et prud'homie

Saint-Pierre est le patron des pêcheurs. Les pêcheurs de Méditerranée l'honorent le 29 juin et lui demandent protection contre les intempéries et une pêche abondante pour l'année à venir. Au fil de vos balades, vous retrouverez des représentations de Saint-Pierre sur les prud'homies de Cassis et La Ciotat.

Les prud'homies sont des organisations que l'on retrouve exclusivement sur la côte méditerranéenne. Créées au Moyen-Âge, ces organisations professionnelles définissaient les règles de bonne conduite de la pêche et géraient les différends au sein de la profession (pouvoir de juridiction). Aujourd'hui encore, elles continuent d'effectuer une régulation écologique de la pêche.

## Le saviez-vous?

Selon la légende, l'apôtre aurait attrapé un poisson pour retirer une pièce d'or qu'il avait dans sa bouche, et les doigts du saint auraient marqué le poisson. Le poisson avec sa tache noire sur chaque flanc a été nommé Saint-Pierre.



## Les navires de pêche

Le pêcheur est lié à son embarcation, celle-ci est enregistrée au fichier de «Flotte de Pêche communautaire». Encore quelques-uns continuent de pêcher sur leur barquette, quand d'autres ont choisi des navires facilitant les conditions de travail et de vie (fileyeur, senne, chalut).



La barquette est le bateau traditionnel de la pêche artisanale autour de Marseille. C'est le symbole du patrimoine marin et l'art de vivre de la pêche. Les immigrés italiens ont importé leur savoir-faire et ont construit ces barques de forme effilée avec un fond plat. A l'origine à voile, elles sont désormais presque toutes équipées d'un moteur. Appelées « *barquettes* » à Marseille et « *pointus* » dans le Var ; à La Ciotat, les deux termes sont utilisés.

## Pêcheur, une histoire de famille

On est souvent pêcheur de père en fils : le métier est en effet dur, et beaucoup parlent de vocation pour continuer à aller caler les filets le soir, les tirer au petit matin et recommencer chaque jour, quelles que soient les conditions météo. En plus des enfants, les femmes travaillent au sein de l'entreprise familiale, souvent chargées de la vente ou de la comptabilité. Depuis 1997, elles ont le statut de conjoint collaborateur.



## Les joutes

La Targaire est un sport caractéristique des fêtes votives des villes du sud pratiqué depuis des centaines d'années sur les côtes provençales. Les joutes permettaient de régler à l'amiable et avec honneur les différends entre les pêcheurs. C'est pour cela que les embarcations sont des barques traditionnelles de pêche aménagées.

Les différentes techniques de pêche sont appelées "arts".  
On différencie les arts dormants où les poissons viennent se piéger dans les filets ou casiers, des arts traînants qui poursuivent et chassent les poissons.  
Les pêcheurs professionnels de la pêche aux petits métiers alternent les techniques de pêche pour respecter le cycle de vie des poissons.

# Les techniques de pêche professionnelle

## Les arts dormants

### Les nasses ou casiers

Posées au fond de la mer, les nasses sont des casiers à structure rigide qui permettent de capturer des animaux vivants sans les abîmer. Si une espèce non-ciblée est capturée, elle peut être relâchée vivante et en bon état.

**Espèces ciblées :** crabes, poulpes, congres, murènes et seiches.

**Impacts :**  

### Le filet maillant

Composé d'une seule nappe de maille, le filet maillant est maintenu par des flotteurs en surface ou calés au fond avec des lests. La taille des mailles permet de capturer les poissons et de laisser passer les juvéniles.

**Espèces ciblées :** toutes les espèces présentes dans la mer.

**Impacts :**  

### La palangre dérivante et la palangre de fond

Maintenue par des flotteurs à la surface ou lestée pour atteindre le fond, la palangre est composée d'une ligne mère d'où partent des centaines d'hameçons. La taille des hameçons permet de cibler les espèces.

**Espèces ciblées :**

Palangre dérivante : espadons et thons.

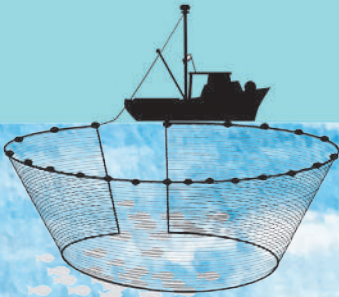
Palangre de fonds : daurades, merlus, congres.

**Impacts :**  



Filet maillant

## Les arts trainants et les filets tournants



### La senne ou filet tournant

Ce grand filet vertical permet d'encercler un banc de poisson en surface. Le filet se ferme à la base grâce à un système coulissant. Avec cette technique les pêcheurs ont du poisson de qualité car ils ne se sont pas pris dans les filets. Le système coulissant permet aussi au pêcheur de relâcher une partie de la capture.

**Espèces ciblées :** anchois, daurades, thons et sardines.

**Impacts :**  



### Le chalut pélagique et le chalut benthique

Comme un grand sac, le chalut est un filet tracté par un bateau. Le poisson est pêché en grande quantité, sans tri lors de la capture. En conséquence, les poissons peuvent être écrasés et donc de moins bonne qualité. Si le chalut est trop lourd, il peut en raclant détruire les fonds marins.

**Espèces ciblées :** anchois, daurades, maquereaux, sardines et thons.

**Impacts :**

Chalut pélagique    
et chalut benthique  



Sur les étals de vos commerces  
et aux menus des restaurants,  
se côtoient les poissons sauvages  
et ceux d'élevage.

# Pour une consommation durable de poissons

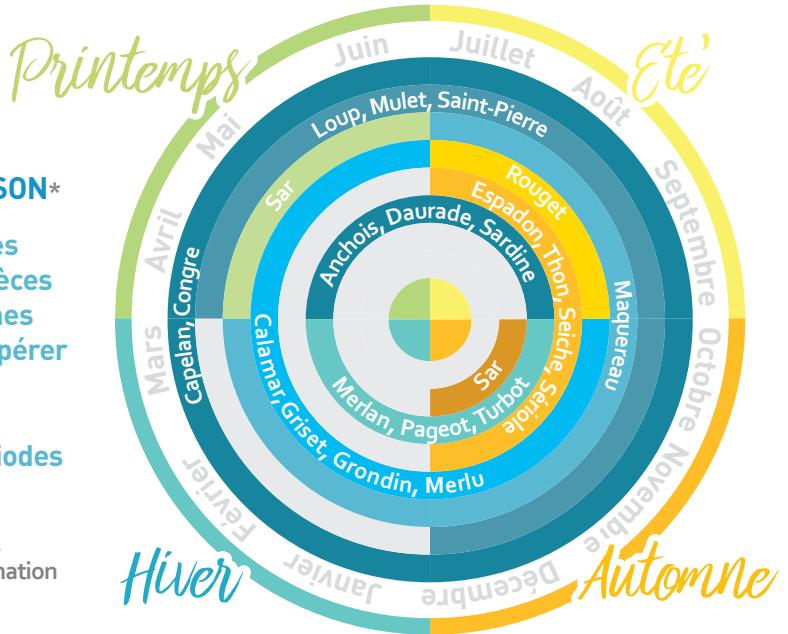
Toute l'année les pêcheurs professionnels vendent la pêche du jour sur les ports de Marseille, Cassis et La Ciotat. Sur le territoire du Parc national des Calanques, des réserves marines ont été créées

et des critères de capture des poissons sauvages (taille, état des stocks) ont été mis en place pour limiter la surpêche et ainsi permettre le renouvellement des espèces.

## CALENDRIER DES POISSONS DE SAISON\*

Ce calendrier des saisons des espèces méditerranéennes vous aidera à repérer les périodes de consommation et éviter les périodes de reproduction

\* Période d'abondance, idéale pour la consommation



En complément, la filière de l'élevage s'est développée pour mieux s'adapter aux préférences des consommateurs, il est recommandé de privilégier les produits labellisés, agriculture biologique notamment.

Les poissons sont riches en oméga-3, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) recommande d'en consommer deux fois par semaine.





# Recettes

Il y a en Méditerranée des centaines d'espèces comestibles. Soyez curieux, découvrez de nouvelles saveurs et préparez-les en marinade, au four ou au court-bouillon !



## Poisson cru en marinade

**Daurade, Loup, Mulet, Pageot, Saint-Pierre**

Découpez le poisson cru en fines lamelles ou en petits cubes. Assaisonnez avec du citron, du persil, de l'huile d'olive et des épices. Vous pouvez accompagner ce tartare d'agrumes, de chou blanc ou encore de concombre.

## Poisson au four

**Congre, Daurade, Espadon, Loup, Murène, Mulet, Pageot, Rouget, Sardine, Saint-Pierre, Thon, Turbot**

Arrosez d'huile d'olive puis assaisonnez avec du citron, thym, sel, poivre, safran ou toute autre épice que vous aimez.

**Conseil :** pour savoir si votre poisson est cuit, tirez les arêtes latérales, si elles viennent sans forcer le poisson est cuit, sinon laissez-le encore quelques minutes dans le four.



## Poisson au court-bouillon

**Daurade, Lotte, Loup, Merlu, Murène**

Dans une casserole, portez à ébullition 3l. d'eau, une carotte en rondelles, un oignon en lamelles, un bouquet garni du sel et du poivre. Laissez refroidir le bouillon. Placez le poisson dans la casserole, il doit être immergé, et portez une seconde fois à ébullition à feu doux. Demandez conseil au pêcheur pour le temps de cuisson, il varie selon la taille du poisson ! Vous pouvez servir le poisson avec de la mayonnaise, une sauce au curry : 3 cuillères à soupe de bouillon + 1 cuillère à café de curry + 25 cl crème fraîche + sel/poivre ou une rouille.

**Pour faire un aïoli, cuisinez votre poisson au court bouillon, servez-le avec des légumes vapeur et une mayonnaise à l'ail.**

« Les calanques ont subi la même tendance générale de diminution de l'abondance, de la diversité de poissons et de diverses espèces marines, que beaucoup d'autres zones en Méditerranée. Cette diminution est connue et illustrée, par un certain nombre de documents historiques, depuis plus de 2 siècles, sur le territoire de Marseille et du Parc national des Calanques. » *Patrick Bonhomme*

## Leurs Témoignages



**Gérard Carrodano**  
est pêcheur professionnel.  
Il est Premier prud'homme  
de La Ciotat.



**Sandrine Ruitton**  
est maître de conférences.  
Elle travaille à l'Institut  
Méditerranéen d'Océanologie.

### *Y a-t-il vraiment moins de poissons qu'avant ?*

■ Ce n'est pas une diminution généralisée. Sur la planète, c'est vrai qu'il y en a moins mais dans les eaux du Parc il n'y a pas moins de poissons qu'avant. Il y a des espèces qui ont régressé quand d'autres ont explosé : les galinettes et les merlus ont régressé, mais les pagres, les sars ou autres sparidés explosent. Une espèce en voie de disparition est le pêcheur ! Sans rire, les pêcheurs aux petits métiers sont moins nombreux que dans les années 1950. Aujourd'hui, ils pratiquent pour leur grande majorité une pêche beaucoup plus sélective : ils pêchent seulement ce qui se vend et dans des quantités limitées afin d'en tirer un bon prix !

■ Oui et c'est également le cas dans le Parc national des Calanques : partout les comptages montrent des biomasses de poissons très faibles et la rareté de certaines espèces vulnérables. Toutes les espèces sont touchées car un écosystème ne fonctionne bien que si tous ses représentants sont là ! Les espèces les plus touchées sont les poissons de haut niveau trophique, piscivores et macrocarnivores. A l'inverse, les poissons planctonophages sont moins touchés. Mais depuis que le Parc national des Calanques a été créé, il y a des améliorations, surtout dans les Zones de Non Prélèvement (ZNP). Son potentiel est énorme étant donné la qualité de ses habitats et la productivité de la zone.

### *D'après vous, quelles seraient les mesures à prendre ?*

■ La pression de la pêche de loisir est énorme, d'autant plus que les techniques de pêche sont toujours plus efficaces. Elle dépasse aujourd'hui celle de la pêche professionnelle alors qu'elles étaient équivalentes il y a 10 ans. La charte de la pêche de loisir n'est pas suffisante. Il faut maintenir la surveillance et la traque des braconniers mais aussi la protection des herbiers de posidonies. Protéger l'habitat des poissons est une mesure de base.

■ Dans le Parc national de Port-Cros, des restrictions de prélèvement ont été mises en place. Ces mesures devraient être étendues au Parc national des Calanques. Il faudrait réglementer davantage la pêche de loisir, l'actuelle réglementation n'étant pas suffisante ; maintenir la pêche professionnelle avec des règles (ZNP, chartes, règles particulières dans les pratiques) et enfin surveiller pour éviter le braconnage et vérifier le respect des règles.



**Le saviez-vous ?** Actuellement, la préservation de la biodiversité marine est au cœur des préoccupations nationales et internationales, notamment, à travers la création d'Aires Marines Protégées (AMP). Les AMP sont des lieux en mer et sur le littoral placés sous protection et gérés en raison de leur importance écologique. Le Parc national des Calanques, créé en 2012, est une AMP qui s'étend en mer sur 93 % de son territoire. Sur cet espace protégé, la pêche reste une activité autorisée sur environ 90 % du cœur marin, 10 % est classé en Zone de Non Prélèvement (ZNP). Ces ZNP ont un double objectif : préserver la biodiversité au sens large et restaurer le peuplement halieutique.



### Daniel Faget

est maître de conférences en Histoire de l'environnement à l'Université d'Aix Marseille.



### Patrick Bonhomme

est biologiste marin, chargé de mission Pêche, gestion et biodiversité marine au Parc national des Calanques.

## Quelles sont les espèces les plus touchées ?

■ Les populations les plus touchées sont les espèces benthiques (de fond). Ce sont celles qui ont une croissance lente avant d'arriver à maturité, et qui sont les plus recherchées par la pêche de loisir (plaisance et pêche sous-marine). Un pagre (*Pagrus pagrus*) peut vivre 50 ans... D'autres catégories sont cependant aussi affectées par la surpêche : la daurade royale (*Sparus aurata*) constitue la cible privilégiée des plaisanciers à l'automne, lors qu'elle entame sa migration vers l'est depuis les lagunes de Provence ou du Languedoc.

## Comment l'expliquez-vous ?

■ La pêche de loisir, dans le golfe de Marseille, est aujourd'hui la première cause de la diminution de la ressource. On estime qu'elle réalise des tonnages supérieurs à ceux de la petite pêche côtière. Cette dernière n'est pas exempte de tout défaut, mais s'oriente de plus en plus vers des pratiques vertueuses : respect des temps de reproduction par saisonnalité des pêches, souci avéré de respecter des tailles de capture. Il faut encourager la petite pêche côtière à continuer dans ce sens.

■ La liste des espèces touchées est longue mais aussi mal connue, car un nombre très restreint d'espèces fait l'objet d'une évaluation précise et régulière de ses stocks. Les espèces les plus emblématiques sont : merlus, thons rouge, espadons, sardines, mérous et corbs, raies et requins... Ce qu'il faut retenir, c'est que 90% des stocks en Méditerranée sont aujourd'hui considérés comme surexploités.

■ La pêche en Méditerranée est aujourd'hui menacée par plusieurs facteurs : surexploitation, pollution, trafic maritime, changement climatique, contribuant tous à la dégradation de l'environnement marin.

La pêche récréative est également devenue une composante qui a longtemps été ignorée par les études réalisées sur les pressions et les impacts d'origine anthropique sur le milieu. Depuis le début des années 2000, une série d'études souligne son importance dans les captures annuelles, et la nécessité de la prendre en compte au même titre que la pêche professionnelle, celle-ci pouvant atteindre, voire dépasser, 50% des captures en zones littorales.

Le manque de données limite la compréhension et par conséquent les capacités de gestion.



La pratique d'une pêche durable est une nécessité pour préserver la ressource halieutique, elle consiste notamment à pêcher dans des quantités raisonnables et des espèces variées, et à protéger les habitats et les espèces sensibles. La pêche aux petits métiers pratiquée à La Ciotat, Cassis et Marseille, sur le territoire du Parc national des Calanques, a un impact limité sur le milieu et cette activité s'inscrit dans le temps long.

Ce guide vise à faire découvrir, via trois itinéraires pédagogiques, le lien entre l'inscription de l'activité de la pêche dans le patrimoine (ports de pêche, prud'homies, etc.) et les techniques et outils de pêche utilisés par les pêcheurs pour préserver la ressource et faire perdurer cette activité. Il vise aussi à répondre à une demande récurrente des consommateurs qui souhaitent consommer local et durable. Ce guide s'inscrit donc dans une dynamique plus large qui est de promouvoir des filières de pêche durable.

## CONTACT :

Atelier Bleu - CPIE Côte Provençale  
Parc du Mugel 250, chemin de la Calanque du Mugel 13600 La Ciotat  
Tel. 04 42 08 07 67 Mail : atelierbleu@cpie-coteprovencale.fr  
[www.facebook.com/AtelierBleuCPIECoteProvencale](http://www.facebook.com/AtelierBleuCPIECoteProvencale)

Conception / Texte / Photos et illustrations : Camille Lecomte, Lhéna Salord, Nathale Laune  
Impression : SPTT - Juin 2020 - Crédits photo © Atelier Bleu du cap de Figale, PNC