



# CAHIER DE JEUX DE LA MER

MON NOM \_\_\_\_\_

MON PRÉNOM \_\_\_\_\_



L'Océan est vivant  
Préservez-le avec  
le Label MSC



COLORIE CES  
EXTRAORDINAIRES  
CRÉATURES DES OCÉANS !

Niveau de difficulté



## PARTICIPE AVEC NOUS À LA PRÉSERVATION DES OCÉANS

Le poisson, tu le vois le plus souvent dans ton assiette, au supermarché ou chez le poissonnier. Mais il ne faut pas oublier que c'est un trésor sauvage peuplant les Océans qu'il est important de préserver pour les générations futures.

L'une des clés est d'adopter une consommation responsable et de rester curieux : Sais-tu d'où vient le poisson que tu manges ? À quoi ressemble-t-il ? Comment a-t-il été pêché ? A-t-il été pêché dans le respect de l'environnement ? Puis-je trouver label bleu du Marine Stewardship Council (MSC) pour une pêche durable sur le poisson que j'achète ?

Depuis 20 ans, le MSC lutte contre la surpêche, la pêche illégale et la destruction des océans dans le monde entier. Notre mission est d'apporter des solutions aux pêcheurs, et des moyens simples de consommer des produits de la mer durables. Et tu peux nous aider ! Tous ensemble, nous pouvons favoriser une pêche durable pour continuer à manger du bon poisson encore longtemps.

Ta mission, si tu l'acceptes, est d'embarquer avec nous dans cette aventure. Les activités de ce cahier te permettront d'en savoir plus sur l'incroyable richesse des océans et sur la pêche durable, tout en t'amusant.

## CAP SUR LES OCÉANS !

### TON PARCOURS AU CŒUR DES OCÉANS :

- P4 Préserver les écosystèmes marins
- P6 La pêche en France et dans le monde
- P8 Qu'est-ce qu'une pêche durable ?
- P10 Le voyage du pêcheur
- P11 Le voyage du poisson
- P12 Savourer du poisson durable

P13 La recette de la mer

P14 Test de personnalité :  
quel poisson es-tu ?

Si tu vois une ★, c'est facile ! Si tu en vois 2, c'est un peu plus dur... et si tu en vois 3, ça se corse mais n'hésite pas à demander de l'aide à tes parents.

## AMUSE TOI BIEN !

# PRÉSERVER LES ÉCOSYSTÈMES MARINS

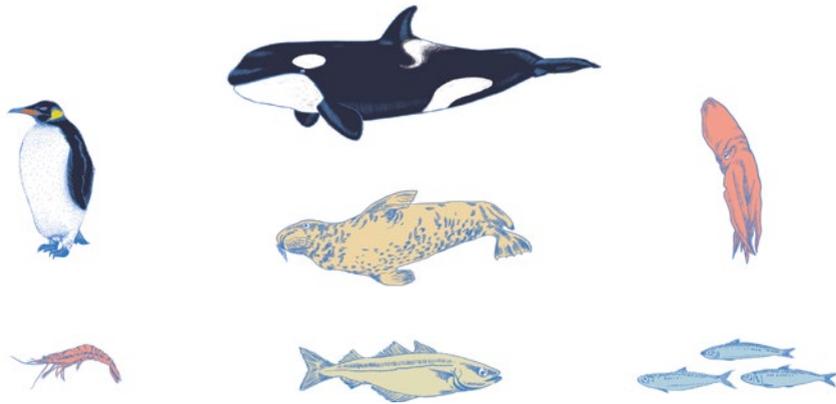


## LA CHAÎNE ALIMENTAIRE

Le monde marin est composé d'écosystèmes, c'est-à-dire d'habitats riches d'une faune et d'une flore incroyable. Chaque plante et chaque animal ont leur rôle à jouer et font partie d'une chaîne alimentaire. Si l'un disparaît à cause de la surpêche par exemple, c'est tout l'écosystème qui est menacé.

### À ton avis, qui mange qui ?

Retrace les flèches entre les animaux !



### Les différentes familles d'espèces

Entoure tous les poissons en bleu, tous les requins en gris, les crustacés en rouge, les coquillages en jaune et les mammifères marins en bleu pour identifier les différentes familles d'espèces qui existent.



**Solution 1 :** Le phoque est mangé par l'orque. Le poisson est mangé par le phoque et se nourrit de plus petits poissons et de krill. Le krill est mangé également par le manchot, lui-même mangé par les phoques et les orques.

**Solution 2 :** Poissons : thon, sole, cabillaud, saumon - Requins : requin-marteau, requin-baleine, requin blanc, roussette - Crustacés : crevette, crabe, homard, langouste - Coquillages : coquille saint-jacques, couteau, moule, huître - Mammifères marins : orques, phoque, baleine

# PRÉSERVER LES ÉCOSYSTÈMES MARINS

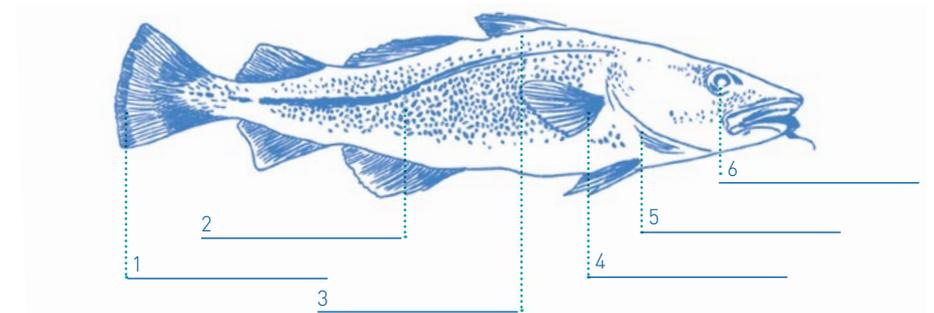


## LES DIFFÉRENTES ESPÈCES DE POISSON

On estime qu'il existe environ 30 000 espèces de poissons dans le monde. Mais 90% des espèces marines resteraient encore à découvrir !

### Anatomie d'un poisson :

Retrouve les différentes parties dont le poisson est composé



Retrouve les mots cachés des différentes espèces qui sont principalement pêchées et consommées dans le monde



A Z E R T Y U I O P Q S D F G C G H J K K L M  
 B A Z E T A R N B A C X W Q A U R S D H V A R N  
 M C M A T A A S A U M O N A A A E I O P A B A A  
 E A L Z U A R U Y T R E Z A N B V G S Q A U D S  
 Z B A E A U H J K K L M W X C V E H J C N L T R  
 R I K R M A Q U E R E A U A A A T M L K K O H K  
 T L J T A A A A H U I T R E A U T X C G C T A O  
 Y L H Y A E R U Q X W G Z R T Y E A S D A N J K  
 S A G U A M O U L E Q A T R A A A T H O N A E A  
 A U F I A A I I A Z E A R U I P H E A R U I H S  
 R D D O A A A U Y T R E Z A N B A R E Z A N O A  
 D U S P A A H J K K L M W X C V R L M W X C M U  
 I I Q S D U I I A Z E A R U I P E M L K K G A X  
 N C O L I N A U Y T R E Z A N B N X C G C E R A  
 E O P A G G H J K K L M W X C V G A S D A U D I

HUITRE  
 CABILLAUD  
 HARENG  
 THON  
 SAUMON  
 CREVETTE  
 BULOT  
 COLIN  
 MOULE  
 HOMARD  
 MAQUEREAU  
 SARDINE

**Solution 1 :** 1. Nageoire caudale / queue - 2. Ecailles - 3. Nageoire dorsale - 4. Nageoire pectorale 5. Branchies (pour respirer) - 6. Oeil

**Solution 2 :** Voir au dos du cahier

# LA PÊCHE EN FRANCE ET DANS LE MONDE



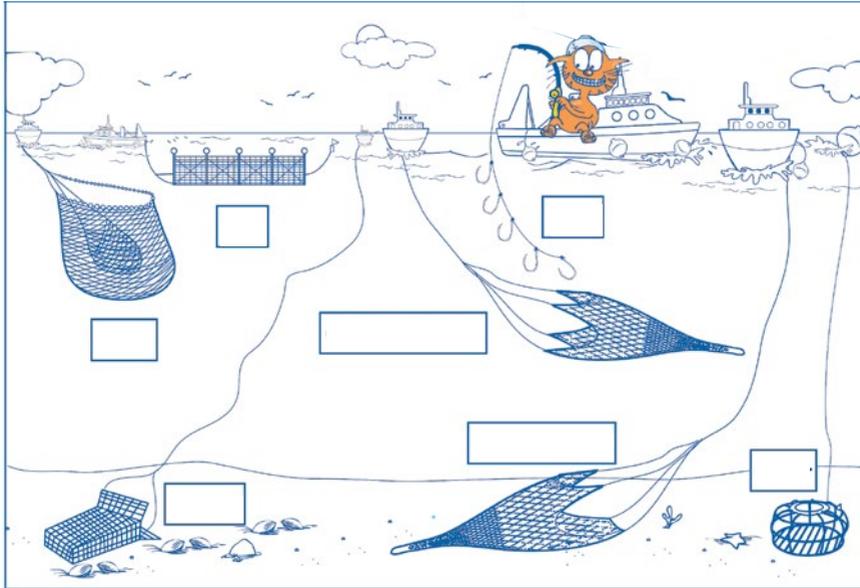
## TECHNIQUES DE PÊCHE

Il existe une grande variété de techniques de pêche pour une grande diversité d'espèces ! L'important est de pouvoir les utiliser dans le respect de l'environnement. Sauras-tu les reconnaître ?

1. Place sur le dessin le nom des techniques de pêche
2. Relie les techniques de pêche aux espèces capturées



Indice : les techniques de pêche sont listées dans le tableau ci-dessous



hareng maquereau homard coquille Saint-Jacques thon sardine langoustine sole

Méthode	Description	Espèces capturées
Chalut pélagique	Un bateau traîne un filet dans l'eau sous la surface de la mer mais pas sur le sol.	
Chalut de fond	Un bateau traîne un filet dans l'eau sur le fond marin.	
Casier	Un bateau dépose une cage sur le sol. La cage contient des appâts et dispose d'une trappe à sens unique.	
Ligne	Une ligne est lancée depuis le bateau avec un ou plusieurs hameçons munis d'appâts.	
Drague	Un bateau tire un engin métallique sur le fond.	
Senne	Un bateau déploie un filet à l'eau pour encercler un banc de poissons.	
Filet	Le bateau pose un filet fixe dans l'eau dans lequel les poissons vont être piégés.	

**Solution 1 :** En haut à gauche : filet - Juste en dessous : senne - En haut à droite : ligne - Juste en dessous : chalut pélagique - En bas de gauche à droite : drague, chalut de fond, casier

**Solution 2 :** Chalut pélagique : hareng, maquereau, thon, sardine - Chalut de fond : sole, langoustine - Casier : homard - Ligne : maquereau, thon - Drague : coquille St Jacques - Senne : thon, hareng, sardine - Filet : sole

## SURPÊCHE

La surpêche est un fléau mondial pour les Océans. Si les ressources en poissons disparaissent, tout l'écosystème sera impacté, ainsi que les millions de personnes qui en dépendent pour s'alimenter et vivre. Heureusement, il existe des solutions comme la pêche durable !



Texte à trou : remplir avec les chiffres



33 %

200

50 %

71 %

1

78 %

Aujourd'hui ..... des stocks évalués sont surexploités dans le monde et ..... en Méditerranée. .... de la surface de la Terre est recouverte par les océans, qui fournissent ..... de l'oxygène qu'on respire ! Dans le monde, ..... millions de personnes vivent de la pêche et du commerce du poisson et ..... milliards de personnes en ont besoin pour se nourrir.



Relie les mots aux définitions correspondantes



Pêcherie

1/ Lorsqu'une espèce de poisson ciblée est trop pêchée, elle n'a pas le temps de se reproduire à un niveau durable et le stock de poissons commence donc à décliner

Quota

2/ Terme scientifique qui désigne population d'une même espèce de poissons dans une zone géographique précise

Rendement maximal durable

3/ Pêcher d'une manière responsable, en s'assurant que les stocks de poissons ne s'effondrent pas à un niveau où ils ne pourraient pas se renouveler.

Surpêche

4/ Zone en mer où les poissons sont pêchés dans un but commercial

Pêche durable

5/ Un calcul scientifique qui montre aux pêcheurs le volume qu'ils peuvent pêcher sans surpêche.

Stock de poissons

6/ Pêcher un certain nombre de poissons par an.

**Solution 1 :** Solution 1 : Aujourd'hui, 33% des stocks évalués sont surexploités dans le monde et 78% en Méditerranée. 71% de la surface des océans est recouverte par les océans, qui fournissent 50% de l'oxygène qu'on respire ! Dans le monde, 200 millions de personnes vivent de la pêche et du commerce du poisson et 1 milliard de personnes en ont besoin pour se nourrir.

**Solution 2 :** 1/ Surpêche - 2/ Stock de poissons - 3/ Pêche durable - 4/ Pêcherie - 5/ Rendement maximal durable - 6/ Quota

# QU'EST-CE QU'UNE PÊCHE DURABLE ?



## PRISES ACCESSOIRES

Les prises accessoires sont des animaux marins qui ont été capturés par les pêcheurs de manière involontaire et accidentelle. Il peut s'agir de mammifères marins comme les dauphins, les baleines, ou d'oiseaux ou encore de poissons, de requins, de tortues, etc. Parfois, ce sont d'autres poissons qui n'étaient pas ciblés mais qui pourront être vendus et consommés. Parfois, ce sont des espèces protégées et en danger. Il faut alors tout faire pour éviter ces captures accidentelles et parvenir à une pêche durable, respectueuse des écosystèmes marins.

Relie les points pour voir le dessin apparaître

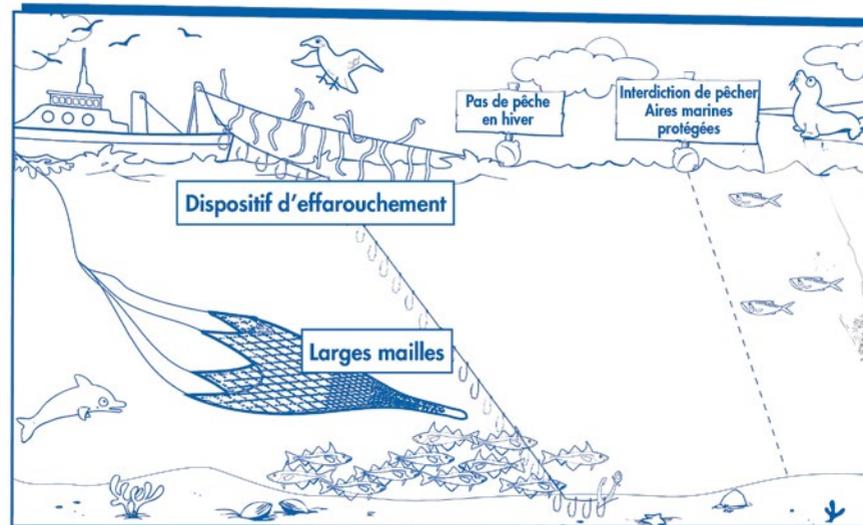


Solution : Voir au dos du cahier

## ACTIONS CONCRÈTES POUR UNE PÊCHE DURABLE



Découvre sur cette image les différentes actions que les pêcheurs peuvent mettre en place pour préserver les ressources de poissons et les animaux marins ! Il en existe encore bien d'autres...



- 1 Les filets à grandes mailles.....
- 2 Les dispositifs d'effarouchement sont utiles car ils.....
- 3 Les aires marines protégées sont mises en place pour.....
- 4 À certains moments de l'année, la pêche n'est pas autorisée.  
Ces périodes sont appelées.....

Utilise ces propositions pour compléter les phrases :

- permettent aux oiseaux de ne pas s'approcher des hameçons.
- laisser un endroit sûr pour la reproduction des poissons.
- permettent aux petits poissons de s'échapper.
- les périodes de fermeture.

**Solution :** Les filets à grandes mailles permettent aux petits poissons de s'échapper. Les dispositifs d'effarouchement sont utiles car ils permettent aux oiseaux de ne pas s'approcher des hameçons. Les aires marines protégées sont mises en place pour laisser un endroit sûr pour la reproduction des poissons. À certains moments de l'année, la pêche n'est pas autorisée. Ces périodes sont appelées les périodes de fermeture.

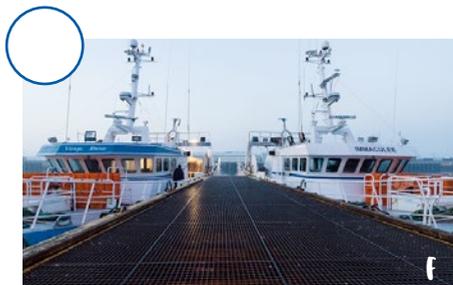
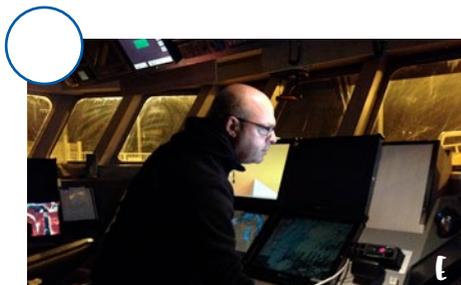
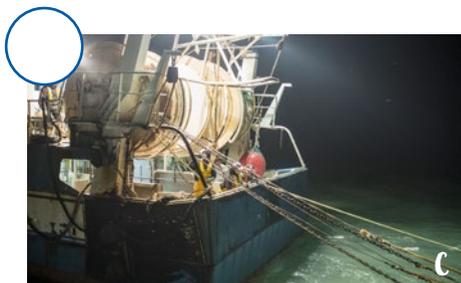
# LE VOYAGE DU PÊCHEUR



## UNE MARÉE : UNE SORTIE EN MER AVEC UN PÊCHEUR RESPONSABLE



Quel est le voyage d'un pêcheur responsable ? Comment se déroule une sortie en mer ? Remets les photos dans le bon ordre avec des numéros dans les bulles blanches



Ces pêcheurs capturent des harengs en Mer du Nord et les débarquent à Boulogne-sur-mer dans le Nord de la France. Crédits photos : MSC / F. Briois

**Solution 1 :** A = 5 «Le poisson est remonté à bord et trié» B = 6 «Le poisson est débarqué sur le quai»  
C = 4 «On remonte le chalut» D = 3 «Attente» E = 2 «Recherche du poisson» F = 1 «Départ au coucher du soleil»

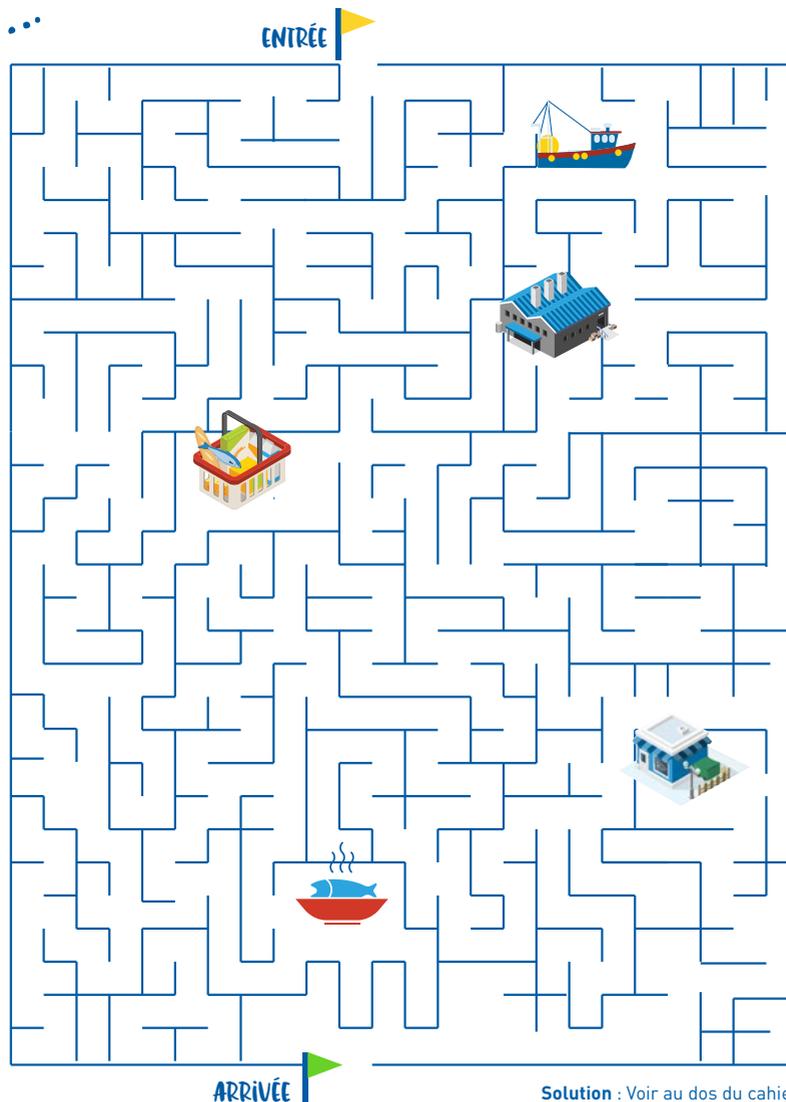
# LE VOYAGE DU POISSON



## DU BATEAU À L'ASSIETTE



Quel est le parcours du poisson du bateau jusqu'à ton assiette ?  
Retrace le dans le labyrinthe, mais vite, il faut que le poisson soit encore bon quand il arrive !



**Solution :** Voir au dos du cahier

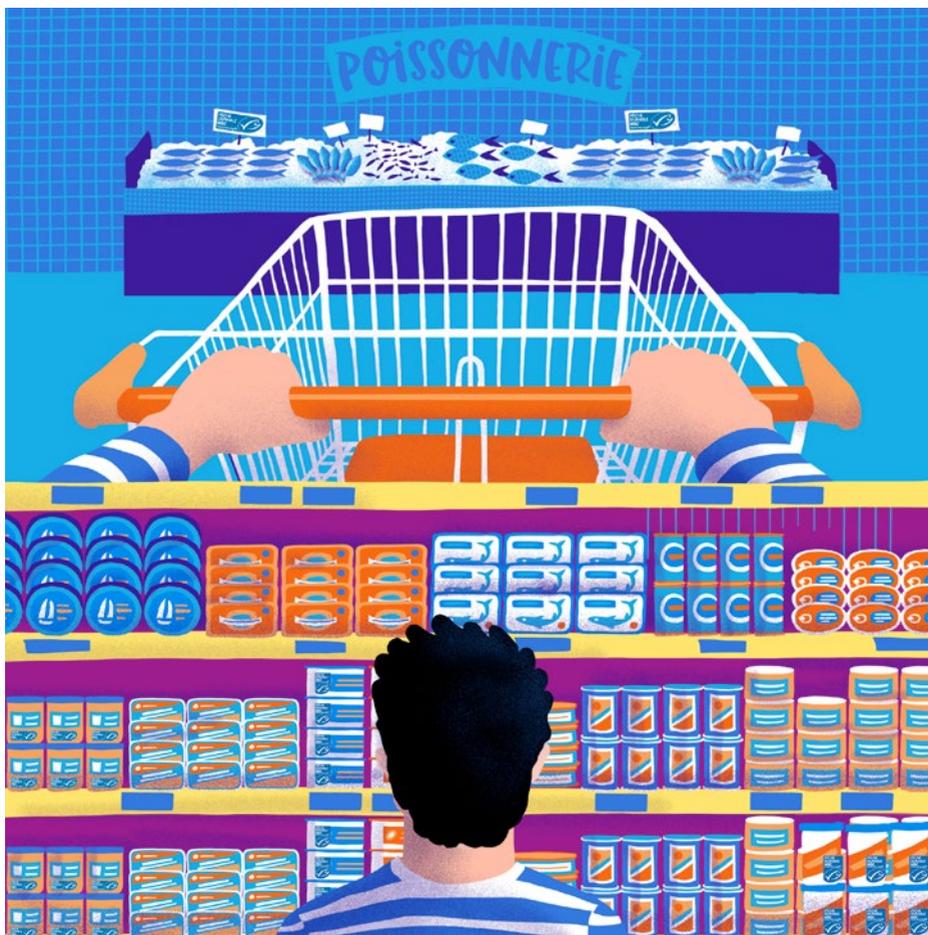
# SAVOURER DU POISSON DURABLE



## ÊTRE UN CONSOMMATEUR

Chaque fois que tu achètes du poisson, il est important de réfléchir à son origine et à la manière dont a été pêché. Le label bleu du MSC sur les produits de la mer te donne l'assurance que les populations de poissons ne sont pas surexploitées, que les écosystèmes sont protégés et que les pêcheurs peuvent continuer à vivre de leur travail.

- Sur le dessin, comme quand tu fais tes courses, trouve le label bleu du MSC pour une pêche durable !



# LA RECETTE DE LA MER



## CEVICHE DE SAUMON

Temps de préparation 10 mins

Temps de cuisson Pas besoin de cuisson !

### INGRÉDIENTS

- 400g de saumon découpé en dés
- 1 pomme Granny Smith en petits dés
- 1/2 mangue taillée en gros dés
- 1 botte de coriandre ciselée
- Le jus de 3 citrons verts
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive Kalios bio
- Fleur de sel
- Piment d'Espelette
- Quelques oignons rouges émincés pour la décoration



MIAM !



Filippo

### RECETTE

- Mélangez le tout dans un bol.
- Dressez dans des assiettes creuses.
- Décorez avec quelques oignons rouge émincés.

# TEST DE PERSONNALITÉ: QUEL POISSON ES-TU ?

Que tu sois au bord de la mer, d'un lac ou de l'océan, dans un train pour partir en vacances, ou au cœur de la montagne... un poisson se cache forcément en toi ! Mais sais-tu lequel ? Compte le nombre de A/ B/ C/ D/ que tu obtiens et découvre le vite !

Compte le nombre de A/ B/ C/ D/ que tu obtiens :

## 1 • Vacances à la mer: tu es plutôt du genre à:

- A/ Rester sur ta serviette
- B/ Courir après le vendeur de chouchous
- C/ Jouer dans l'eau
- D/ Nager un maximum

## 2 • Si tu étais un personnage de dessin animé, tu serais:

- A/ Bob l'éponge, pour faire n'importe quoi avec tes copains
- B/ La petite sirène, pour être la plus belle créature de l'océan
- C/ Dori, tu oublies toujours tout
- D/ Nemo, toujours en train de vivre de nouvelles aventures

## 3 • Dimanche, tu as du temps pour:

- A/ Dormir!
- B/ Manger!
- C/ Voir tes amis ou ta famille
- D/ Faire du sport

## 4 • Plus tard, tu iras:

- A/ Pourquoi partir? On est si bien chez soi
- B/ N'importe où du moment qu'il fait chaud
- C/ Dans le grand nord !
- D/ Tu seras un globe trotteur pour parcourir le monde

## 5 • « À taaaaaable! »

- A/ N'importe quoi, du moment que tu ne cuisine pas
- B/ Pas le temps, c'est plutôt pâtes ou plats préparés
- C/ Rien de tel que des frites
- D/ Tu manges un bon plat de poisson

## 6 • Ton état d'esprit :

- A/ Je suis poisson ascendant mayonnaise.
- B/ Si Homme a faim, mieux vaut lui apprendre à pêcher que de lui donner un poisson
- C/ J'ai une montagne de chose à faire. Manque de

chance, je préfère la mer.

- D/ Mieux vaut rester muet comme une carpe plutôt que de noyer le poisson

## 7 • Le super-pouvoir dont tu rêves:

- A/ Être invisible
- B/ Voler
- C/ Une méga -force
- D/ Courir à la vitesse de la lumière

## 8 • Tu dirais que tu es plutôt quelqu'un de:

- A/ Calme/posé
- B/ Complexe!
- C/ Marrant
- D/ Aventureux

## 9 • A l'école, tu es:

- A/ Sage
- B/ Tu discutes avec ton/ta voisin(e)
- C/ Tu rêvasses
- D/ Tu attends la récré!

# RÉSULTATS DU TEST

## MAXIMUM DE A/ TU ES UN



En cas de problème, tu as tendance à te protéger et rentrer dans ta coquille. Pourtant, cette attitude nonchalante et secrète cache un(e) dur(e) à cuir au cœur tendre qui gagne à être connu(e)!

## MAXIMUM DE B/ TU ES UN



Difficile de ne pas t'aimer ! Toujours en mouvement, curieux(se) et enjoué(e), tu n'es vraiment pas difficile à contenter. Pour toi, chaque jour est une fête et ça ne sert à rien de se prendre la tête. Ton secret? Voir la vie en rose !

## MAXIMUM DE C/ TU ES UN



Comme le thon qui peut nager à 80km/h, tu vis à toute allure. Ta soif d'aventures est sans limite et tu ne recules devant aucun combat. Malgré toutes tes qualités, certains n'hésitent pas à te mettre en boîte en t'attaquant surton physique qui est pourtant admirable !

## MAXIMUM DE D/ TU ES UN



Comme ce vigoureux poisson, tu es plein(e) d'énergie et facile à apprécier: tu ressens l'appel des grands espaces et ton caractère franc et savoureux ne manque pas de te rendre populaire. Les stars utilisent parfois un surnom, le tien ne manque pas de sel: Morue!

# L'Océan est Vivant

PRÉSERVONS-LE AVEC  
LE LABEL MSC



POUR PRÉSERVER LES OcéANS ET LES RESSOURCES MARINES,  
IL FAUT AGIR TOUS ENSEMBLE.  
PARTAGE CE MESSAGE À TES AMIS ET TA FAMILLE POUR  
DU BON POISSON ENCORE LONGTEMPS !

[WWW.MSC.ORG/FR](http://WWW.MSC.ORG/FR)



@MSCPECHEDURABLE

#OCEANVIVANT #LABELMSC #DUBONPOISSON

CONTACT MAIL : [CAMILLE.CHERQUES@MSC.ORG](mailto:CAMILLE.CHERQUES@MSC.ORG)

## SOLUTIONS

A Z E R T Y U I O P Q S D F G C G H J K K L M  
B A Z E T A B N B A C X W Q A U R S D H V A B N  
M C M A T A A A S A U M O N A A A E I O P A B A A  
E A L Z U A R U Y I R E Z A N B V G S Q A U D S  
Z B A E A U H J K K L M W X C V E H J C N L I R  
R I K R M A Q U E R E A U A A A T M L K K R O H K  
T L J T A A A A A U I T R E A U T X C G C T A O  
Y L H Y A E R U Q X W G Z R T Y E A S D A N J K  
S A G U A M O U L E Q A T R A A A T H O N A E A  
A U F I A A I I A Z E A R U I P N E A R U I H S  
R D D O A A A U Y I R E Z A N B A R E Z A N O A  
D U S P A A H J K K L M W X C V R L M W X C M U  
I I Q S D U I I A Z E A R U I P E M L K K G A X  
N C O L I N A U Y I R E Z A N B N X G C C E R A  
E O P A G G H J K K L M W X C V G A S D A U D I

