

# l'Union Nautique du Port de Capbreton Section pêche



présente

# Principes de base et tableau des leurres distances et vitesses de pêche à la traine, suivant les poissons recherchés



Le présent document a été créé à des fins pédagogiques,  
pour servir de support aux formations organisées par  
**l'Union Nautique du Port de Capbreton section pêche**  
auprès de ses membres.



---

Réalisé en 2019 par Didier LEGROS sur la base de son expérience personnelle, ce tableau et ces remarques restent indicatifs. Ils sont perfectibles et ont donc pour seule vocation de servir de base aux pêcheurs débutants souhaitant pratiquer la pêche à la traine.

---

Réservé aux adhérents de la section pêche et lié aux droits d'image et d'exploitation, il ne peut en aucun cas être partiellement ou totalement exploité, rétrocedé ou dupliqué, à quelque titre que ce soit, sans l'autorisation expresse de **l'Union Nautique du Port de Capbreton Section Pêche** ou **Didier LEGROS** qui l'a conçu et réalisé.



# TABLEAU RECAPITULATIF des PÊCHES à la TRAINÉ LOCALES



**Pour vos leurres, pensez à ce qu'ils correspondent le plus possible avec la forme, la taille et la couleur des proies recherchées par les prédateurs du moment.**

La taille des leurres doit donc correspondre à la saison: petits en début, puis plus gros à l'automne. Un petit teaseur, fixé à 35 cm devant est souhaité mais prendra systématiquement les prédateurs les plus petits et avides. C'est un choix.

## Pour la couleur:

- **En eaux claires**, le blanc reste une valeur sûre et universelle. Associez le ou pêchez avec **du bleu** ou **du vert** (suivant la couleur de l'eau). Les reflets et paillettes sont bienvenus,
- **En eaux troubles** ou par temps couvert **le rouge** ou **l'orange** seront préférables,
- Quant **au rose** et **jaune fluo** ils restent **indispensables en eaux sombres** et/ou en profondeur.

Bien entendu, ceci n'est qu'une généralité et tous les poissons une fois éduqués, adorent nous prouver l'inverse!!! **N'hésitez pas à changer pour la trouver et à quasiment tout uniformiser lorsque vous pensez avoir découvert la couleur du moment.**

## En règle générale,

Si vous ne disposez pas de leurres souples ou de formes adaptés, tous les prédateurs mordent au petit jig et à la cuillère. Varier couleurs et taille en fonction de la saison et de l'ensoleillement,

Pour maximaliser vos chances, évitez de pêcher en trainant face au soleil: (Comme nous, ils sont gênés, ne distinguent pas bien leurs proies et hésitent à déclencher l'attaque).

Vous aurez également moins de chance de pêcher en surface et au zénith l'été par mer lisse, car les eaux de surface sont trop chaudes. Les prédateurs ont donc tendance à rester sous la surface. **Préférez toujours le coup du matin ou du soir.**

Type de poisson	Taille et Poids	Saison	Eau		Leure		Traine		
			Fond	Température	Type	Longueur	Vitesse	Distance	Profondeur
 Bar	42 cm à 7 kg	Sept-Nov et Av-juillet	3 à 20 m	15 à 22 °c	Cuillères, bavettes ou leurres souples	10 à 15 cm	2 à 3,5 nds	30 à 60m	2 à 8 m
 Bar moucheté	42 cm à 4 kg	Autres	0,50m à 15 m	18 à 24 °c	Cuillères, bavettes ou leurres souples	8 à 12 cm	2 à 3,5 nds	40 à 80 m	1 à 6 m
	30 cm à 3 kg	Sept à Nov	0,50m à 15 m	18 à 22 °c	Cuillères, bavettes ou leurres souples	5 à 10 cm	2 à 3 nds	30 à 60 m	1 à 10 m
Bonite	35 cm à 4 kg	Juin à fin Octobre	5 à 70 m	18 à 24 °c	Plumes blanches, Peitas et bavettes	5 à 15 cm	4,5 à 6 nds	5 à 80 m	0,5 à 15 m
Listao	50 cm à 5 kg	Août à fin Octobre	10 à 100 m	19 à 24 °c	Plumes blanches, Peitas et bavettes	6 à 15 cm	5 à 6,5 nds	10 à 60 m	0,5 à 15 m
Maquereau - Vive-Chinchard	20 cm à 1,5 kg	Mars à Novembre	5 à 70 m	14 à 24 °c	Plumes, leurres souples, cuillères et bavettes	5 à 12 cm	2 à 4 nds	5 à 40 m	1 à 15 m
Marlin	168 cm à 100 kg	Juillet à Nov	10 à 1000 m	19 à 25 °c	Peitas, bavettes, poissons	10 à 18 cm	6,5 à 8 nds	50 à 100 m	0,5 à 10 m
Orphie	30 cm à 1,5 kg	Juillet à octobre	2 à 25 m	19 à 24 °c	Plumes, laine rouge, leurres souples, bavettes	5 à 10cm	2 à 3 nds	5 à 40 m	1 à 10 m
Thon blanc	50 cm à 35 kg	Fin mai + Juillet à Nov	20 à 600 m	17 à 24 °c	Peitas, cuillères, bavettes, poissons	8 à 15 cm	6 à 7 nds	5 à 70 m	0,5 à 5 m
Thon rouge	115 cm à 200 kg	Fin mai + Juillet à Nov	25 à 1500 m	18 à 24 °c	Peitas, cuillères, bavettes, poissons	10 à 15 cm	6,5 à 8 nds	10 à 100 m	0,5 à 10 m